Vol. 16
2024 DEC

如水
Flow HK

今期文章包含創傷相關描述，可能引起不安情緒。
內容警告

創傷
TRAUMA

專題
生命彷彿踏了空
——兩個香港記者的創傷

專題
離散港人失去然後失落
慢下來用接納面對創傷

評論
從個體「肉身」的歸宿
實踐在世的自由與群體之解放

評論
思考香港人如何開展「書寫創傷」這重大工程

採訪・報道

編者話	記錄創傷	文 / 編輯部	004
專題	生命彷彿踏了空 ——兩個香港記者的創傷	文 / 曹雨	006
	當回家不再輕鬆 「情緒租房」家庭創傷	文 / 于白	014
	離散港人失去然後失落 慢下來用接納面對創傷	文 / Fion	020
	從「失去」看網絡生態 藉敘事探索社群韌性與反抗力	文 / 破曉	024
Infographic	圖解・面對創傷	文 / 編輯部	030
化零為整	8 – 10 月　香港・世界大事回顧	文 / 編輯部	034
	8 – 10 月　外媒觀點整理	文 / 編輯部	042
	8 – 10 月　流散港人社群活動紀錄	文 / 編輯部	048
	8 – 10 月　香港研究進展： 港府以疫情為掩護 藉機收窄香港政治空間	文 / 畢思	054

評論文章不代表《如水》立場

創作・評論

對談	傘運十年：時代的傳承與重塑 ——《如水》暨 HKDC 論壇側記	文 / 阿聲	058
	本土十年： 《香港民族論》的演化與延伸 ——《如水》暨 HKDC 論壇側記	文 / 阿聲	072
	Shall we talk ？ 共同面對及接受創傷	文 / 破曉	084
評論	創傷不僅遺存於過去 ——論離散港人在當下與未來的 潛在新創傷	文 / 柳廣成	094
	不滅的創傷與焦慮 香港人的集體成人禮	文 / 區倬僖	098
	從個體「肉身」的歸宿 實踐在世的自由與群體之解放	文 / 周永康	102
	異鄉、記憶與重生	文 / 劉珈汶	108
	思考香港人如何開展「書寫創傷」 這重大工程	文 / 張嘉莉	112
	創傷是一粒石子 落入名為「生活」的水中永不溶化	文 / 江澄	116
藝術	四手聯彈	畫 / 吉豆茄、瑪珂 Justin Wong、 vawongsir	122
書摘	離散時代序事新哲學 想像出超越國族的政治形態	文 / 李宇森	124

記錄創傷

文／編輯部

走過 2024 年，邁入 2025 年，我們的創傷也跟着跨過年，它不只是過去式，也是現在式，甚至可能是未來式。

因此，我們藉着一期《如水》的空間記錄創傷，書寫那些反覆在腦海中放映的記憶碎片，以及身體、心靈對創傷的反應；也嘗試以不同的角度思考創傷在生命中的意義，以及對整個香港社群，乃至全世界及時代的意義。

「你在現實世界裡，活在一個不現實的世界」，今期以《生命彷彿踏了空——兩個香港記者的創傷》揭開序幕，兩個被逼出走的香港記者，雖然為肉身找到自由，但看着身邊朋友們一個又一個身陷囹圄，香港言論自由被「紅線」限縮，他們的心靈也被軟禁在黑暗的幽室中。

身體與心理健康息息相關，當我們將目光移回香港，與家人同住所承擔的「情緒租房」，退無可退的狹小生活空間，都在在影響着家庭關係，以及限縮作為個體的發展空間，「我知道在香港地要一人一間房很困難，但令我更難忍受的是共用空間也很小，大家在深夜發生口角、爭執後可以去

邊？」——《當回家不再輕鬆　「情緒租房」家庭創傷》。

而對移居生活的美好想像與期待，隨着落地的時間日長，也慢慢隨風飄散，《離散港人失去然後失落　慢下來用接納面對創傷》文中的臨床心理學家分析，離散港人從家庭環境、社區到人際關係都產生相當大的轉變，在香港透過職涯長年積累的自我認同感也可能消失，「（這些）都是一種失去，都會帶來失落感」。

然而，「失去」不只一種面向，離散港人的身分認同議題中，互聯網扮演不可或缺的角色，不過隨着數碼跨境鎮壓（Digital Transnational Repression）的日益猖獗，在網絡生態中「生活」確實須比以往更加謹慎，只是若從極端的「失去」互聯網來思考，你希望它存在還是消失呢？——《從「失去」看網絡生態　藉敘事探索社群韌性與反抗力》。

網絡生態中的 KOL，無形中加劇離散群體與留港者的割裂，《創傷不僅遺存於過去——論離散港人在當下與未來的潛在新創傷》一文提及了「幸存者罪惡感」，雖然五年前便被重點討論，但時至今日，這種罪惡感仍在，且持續延伸；再加上遠離舊有社交圈子，情緒上長期喪失支援，慢慢地，原有創傷還未結痂，新的創傷再度撕裂傷口。

英國每年十一月篝火夜的火光，照亮的不是歡愉與興奮，而是中大二橋熊熊烈火的記憶...《異鄉、記憶與重生》以移居後的日常生活映照創傷，也點出「在異地的陌生感和與新文化的不協調，以及與故地的疏離感正在互相拉扯...」，我們如何能重獲新生？作者帶着自勉以及盼望分享個人經驗及觀點。

「書寫」有機會成為可能？《思考香港人如何開展「書寫創傷」這重大工程》作者以文字與讀者共同探索，我們能如何能以文字、繪畫、錄像、展覽等媒介書寫創傷？也許可由個人身位出發，找到相聯繫的跨世代社會創傷記憶，從個體到群體，或許有機會幫助這「共苦的共同體」在創傷中找到更多自主的空間和力量。■

生命彷彿踏了空——

隔着屏幕，遠端訪問身處溫哥華的 Loft 時，總覺得畫面異常光亮。他解釋是療程的一環，說來語氣平淡。即使述說過去，光源之下，他的表情沒有崩塌，只是聲音斷續，伴隨着嘆息。

2020 年，香港精神科醫學院調查發現[1]，反修例運動期間，記者、醫護人員、物業管理員等群組，抑鬱焦慮分數近 30%，較一般人的 14%高出近一倍。當時，該院院長吳文建說，記者在衝突現場報道，身處示威者和警方之間，承受龐大心理壓力。

五年有餘，香港再無衝突，留下乾涸的空洞。對當時的記者而言，創傷沒有隨之消失，而是植了根。《如水》訪問了兩位身處外地的香港記者，兩人某程度上是香港過往的縮影，見證那似是大有可為的時代，也在 2019 年以後錯失了許多，令他們的生命彷彿踏了空。

「你在現實世界裡，活在一個不現實的世界。」其中一位受訪者如此形容走過的路。

[1] Hong Kong protests leaving journalists, property management staff with higher rates of anxiety and depression, study finds (https://www.scmp.com/news/hong-kong/health-environment/article/3044659/hong-kong-protests-leaving-journalists-property)

美麗舊世界

在近千呎的地下室內，V 比剛來加拿大時血色稍好了點，但依然瘦削。她說，創傷於她而言，是拿着過去的回憶，繼續在現實裡前行。乍聽之下，與常人並無分別；然而，她的回憶記錄了兩家香港重要傳媒的停運。

2018 年，V 從香港樹仁大學新聞系畢業，去了一家她不太願意去的媒體實習，媒體名為《蘋果日報》。「我純粹是看一些師姊的報告，其中一個師姊寫說，記者要學會逃過保安，我就心想糟了，我不會做這些，又說要快靚正爆，我已經做不到。」

她在這家强調「快靚正爆」的媒體，從前輩身上學到何謂記者。V 記得，村上春樹小說《刺殺騎士團長》被香港淫褻物品審裁處評為第二類不雅物品，她和攝影師要花一整晚，逐字逐句找出所謂不雅的句子；她記得當年屯門三屍命案，攝影師教她如何觀察、如何上樓、去醫院找目擊者；她記得那年六四，她被要求記錄九Ｏ至九五年出生的人怎樣去看六四。她在悼念現場尋覓良久，找到一個環保組，專門回收群眾用完的蠟燭。

「《蘋果》是我第一個學習怎樣去做記者的地方。」

現實世界

兩個香港記者的創傷

文 / 曹雨

實習期完結，2019 年，V 在蘋果大樓乘電梯上四樓，加入《壹週刊》。對比《蘋果日報》，《壹週刊》的中高層在不同層面上都更為放任，那年亦正值反修例運動的白熱化時期。V 說，隨着運動起伏，她也開始面對《蘋果日報》時期所沒有的掙扎。

一次跟拍一名抗爭者，她正要逃離警察的搜捕，「她去了廁所換衣服，我很怕她被抓，然後我就搭着她肩膀一起出去聊天，假裝和她聊讀書讀得如何 ... 她脫了豬嘴，但她又要去滅（催淚）煙，我就把我的全面罩給她」。V 不肯定，這是否稱得上她記者生涯的污點，「變了好像記者無故參與在現場的一分子」。

不止現場的掙扎，回到編採室，那時《國安法》落實，《壹週刊》安排律師協助審稿，V 要在自我審查和風險之間跳躍，還要面對上司「娛樂化」報道的要求。然而，有壓迫才有堅持，V 確立了一套何謂記者專業的心錨，「我就是要堅持 ... 那時候我覺得，記錄真相、記錄時代，是一個很重要的使命；這一套價值，我覺得好像慢慢地劃在心裡，一直栽種成長，愈埋愈深」。

即使正值水深火熱，那時的香港仍充滿可能性。那年，各大小網絡媒體、乃至公民記者興起；某程度上，反修例運動拯救了好些正在沒落的傳統傳媒。總體而言，大部分記者都抱持清晰的新聞倫理觀。還有源自於過去二十年的深耕細作，各類公民社會的動員，自發的示威、抗議、工會、國際線，Loft 認為，回望香港的狀態，「你會覺得你有辦法去參與所有的事情，你覺得是任何的方法都可以做到一些事情」。

相比 V，Loft 的身分更為多樣。除了公民記者的角色，非牟利組織、工會、社區組織，都可見到他的身影，「我的角度是比較多參與社會運動，甚至是一個 advocacy 的層面，這十幾年來我都有做」。從韓農來港反世貿、天星和皇后碼頭、反高鐵、反國教，Loft 以不同身分，緊隨香港的脈搏，感受時代的蓬勃。

Loft 記得，2012 年，孔誥烽和葉蔭聰合寫了一篇論文章，說香港提供了一個自由且資訊流通的環境，可以是中國的海外公民社會。他還記得，文中有一段暗示，香港這一種狀態，必有其限期。

「我想，其實我們內心中，都知道這件事一定會有盡頭」，Loft 說。

我們回不到以前
我真的哭

盡頭

早在 2019 年末，網上已流傳《蘋果日報》將遭解散。《國安法》落實前後，各種消息在傳媒行家群組甚囂塵上。但是，V 一直不以為意，「純粹是那些人來恐嚇你 ... 始終覺得《蘋果》很穩當，很多香港人支持，那時也覺得可能香港雖然不完全叫民主社會，但是叫做半民主」。

2021 年 5 月《蘋果日報》創辦人黎智英被捕；同月 11 日，《蘋果日報》管理層決定召開員工大會，V 覺得事態嚴重，但仍相信高層會堅守下去。直到 6 月，消息愈發確實，部分《蘋果》員工開始離職，V 以為，她還有《壹週刊》作為最後記錄的堡壘。她可以作為壹傳媒的一分子，以內部角度記錄《蘋果日報》的最後日子，「《壹週刊》的總編在 6 月 21 日打電話來說，快點拍，他還說『我們會戰勝歸來』」。

兩天後， V 和攝記在外工作，收到了其他媒體的新聞通知：「《壹週刊》社長黃麗裳在官方 Facebook 公布，《壹週刊》將停刊並告別讀者。」黃麗裳寫道，有同事捨不得，仍存一絲希望，但「別存幻想！」

V 無暇反思自己是否心存幻想，「第一反應就是因為我在工作，我在上班的狀態」。她開始思忖，影片何時才拍攝完畢？夠時間剪接嗎？文章呢？她答應了《蘋果》的同事，如果報道趕不及刊出，「我會對不起他們」。

她一直維持工作狀態，回到公司，總編說，來不及了就不要寫了，她還是一直寫、一直寫，連合照也顧不上。在其他同事幫忙下，完稿一刻，V 仍未真正認知，壹傳媒將不復存在。

直至她遇上一個大學同學，「他問我有沒有上天台，下面的人在叫喊。我說沒有」，上到天台，下邊是手機的光和人，「《蘋果》加油！」、「香港人加油！」口號此起彼落。V 終於哭出來。

「社運已經結束，我們回不到以前的世界。」

的世界

我受不了了

這只是一連串結束的開端。對於擁有多重身分的 Loft 來說，「2021 年開始，整個社會一次過崩塌」。

作為公民記者，一切似乎尚可接受。和 V 一樣，作為記者需客觀中立，情緒可躲在專業背後。然而，當一整個公民社會被淹沒，情感隨之決堤。先是多年來籌備七一遊行的民間人權陣線解散，緊接是每年舉辦六四晚會的支聯會討論是否解散。「我跟朋友說過我的看法，不要解散，因為真的解散了，就甚麼都沒有了 ... 為甚麼要去到這樣的地步 ... 很不願意事情這樣發生下去，但也知道沒有任何 ... 唉，沒有任何辦法，因為那一刻已經踩到頭上。」

之後是曾為香港最大工會聯合組織的職工盟，「我作為職工盟的屬會幹事，那天我上到去，我有一刻捉住了別人，我忍不住，我真的哭了，我受不了了」。

組織陸續沒頂，接着是個人。Loft 親近的人也有被捕風險，「那一刻的狀態是，你要很冷靜，但你明知道情緒上是很不對勁。那種情緒，所有東西是混在一起，是很辛苦，但你又要很理性地去處理。」然後是他自己，「通常電話有一個 favorite list，我們第一個不是打給老婆，第一個是律師。那一刻，那一刻大家情緒是繃緊到一個位置 ...」

「你好像整個身分，本來從 2014 年開始，大家說，雨傘運動做不到，我們在社區做，一直做了 5 年之後，5 年、6 年，（然後）東西慢慢逐一逐一沒有了」，他頓了頓。

「真的甚麼都沒有了。」

失去對真 新聞自由

道德傷害

Moral injury（道德傷害），指因目睹、實行或未能阻止違反自身道德信念和價值觀的事件而遭受的痛苦。以往，有關道德傷害的討論主於集中軍人群體；近年，因多倫多大學精神醫學教授 Anthony Feinstein 的研究，學界開始着眼於記者所受的道德傷害。尤其，記者大多是抱持理想主義的一群。

自從《蘋果》大樓天台上哭泣，V 的眼淚就似沒有停過。解散後，她和同事回到大樓收拾兼聚餐，流着淚吃沾有鼻涕的 Pizza；凌晨坐巴士回家，整段路程也在哭；回到家靜悄悄地哭，免得嚇到家人。

「明明說要繼續做下去，突然停了，不能做。《蘋果》說要堅持那一套，突然又沒有了，真的一片空白。」V 覺得，作為記者，為了彰顯真實，縱使前有紅線亦應走過去。但現實並非如此容易說走就走。她也憤怒，身邊的家人、朋友，甚至是同事，似乎不理解她的痛苦和執着，「人們純粹會覺得失去《蘋果》很慘，但我常常覺得，你不知道失去《蘋果》慘在哪裡 ... 而是這個時代，香港失去一份價值，失去新聞自由，失去對真相的一種追求和堅持」。

V 說，這樣的狀態，維持了約三個月，隨着時間流逝，加上在《立場新聞》找到新工作，創傷漸漸沉澱。直到《立場新聞》面臨解散。

相對 V 的價值失調，Loft 面對的，是朋友逐一身陷囹圄。民主派 47 人案中，有不少被告都是他的好友。「我們是壓着自己的情緒去做國安法庭的。有一個很熟的朋友，他去報到之前那一晚還在說，沒事的，很快出來，出來再喝酒打機。然後你明知道是他哄你的。」

「你會覺得，突然一群人一次過不見了。或者是朋友的朋友，一直逐個不見。」自從 47 人案以後，Loft 的生活主軸，變為探監。「每個星期就是去探監，一放假就是去探監，去赤柱就真的很要命。」探訪室內，懲教人員監視下，囚者與探訪者只能說些不坦不白的對話。「他又要裝沒事，你又要裝沒事。」

但他甘願。只要能保持溝通，怎樣也

相的一種追求

行。直到他因故需離開香港。

「你還是要離開的時候，你會很接受不到。再更加接受不到。更加會令情緒很辛苦。」他跟自己說，他是抱着目的而去。他帶着由一些行家共同進行調查的材料，由《蘋果日報》帶到《立場新聞》，再帶到加拿大。

然而，加拿大的時差，「對我來說非常致命」，香港與加拿大相差十多個小時，那邊新聞出爐，這邊正值深宵，Loft 覺得自己和香港完全脫節。不止時間，他的好友泰半移民至英國，「我們有一個吃飯的朋友，突然爆了一句，現在吃火鍋很沒趣，朋友要不就在荔枝角，要不就在英國。那種感覺是覺得很……很離譜」。

人際斷絕，抱負也難以完成。原定計劃的幾個畢業論文題目，因各種原因和風險，均無法如願。「理性上是明白的，但是那時的情感你控制不了 ... 我在入學聲明清楚寫明，我就是想來做一些香港做不到的東西。那段時間覺得，我來（加拿大）做甚麼呢？」

畢業以後，在媒體機構亦難以適應。「這裡的媒體生態是很社區基礎的，很看社區發生甚麼，和社會、整個政治政制有甚麼關係，比較像寫 feature 的方法。但是我們香港的情況是，因為很多時候源於政制的問題，引伸到很多東西，所以很多東西是由 system 開始寫。」

Loft 想起，當年和其他記者坐在記者室，一直打字一直打字。「然後你看到一個一個一直走，你當然想自己去做最後留下那個，繼續做下去。OK，你也走了，你去了一個新環境，你想着可以做到些事，但是你做不到。那一刻，我覺得是最大的遺憾。」

一到秋冬，加拿大四時開始，不見日光。「你不知道自己在做甚麼，有時真的躺在床上不知道在做甚麼。你會很煩惱，你覺得你一定要有 output，academic 也好，journalist 也好，你沒有 output 就不用做了。又提不起心去做事，你會跟自己說，那你就更加沒用了。」如脫離了一直跟着跑的香港脈搏，再無起伏。

瘦得可怕 做一些少

出走

初到加拿大的那一年，V 瘦得可怕。因生活上的不適應，因疾病纏身，亦因《立場》解散。不如《蘋果》那次，V 的情緒沒有爆發。「知道有一天男朋友要走，和完全不知道男朋友要離開，是兩種不同的心態。」《立場》中人自從解散，乃至兩名編輯被捕，一直有定期聚會，也有送囚車、寫信、探監。世界縱使崩塌，仍有些碎片握在手中。然而，這種情感連繫，也是一種創傷來源。

「很怕同事被捕，才是最大的創傷。」近來，她亦有一種重複的情緒，令她憤怒不已。「他們是否知道自己不會被捕？其實他們早就知道。但他們都特意去做，去換取我們的自由。他們這種堅持理想或真相的人，其實不應該被抓。我接受不到，我很生氣，很生氣，很討厭政府，但我又做不到任何事，對自己的無力又生氣。」

但至少，她還有地方，好好寫下去。現時在一家加拿大中文報社工作的 V，自覺創傷變得細水長流，「我覺得埋在心裡的一條疤痕，它也是一條疤痕。你只不過沒有以前那麼激動，但不代表它不存在」。她記得，一次回港，有行家跟她說，現時的香港沒有甚麼好報道；也有一些有心有力的記者，因滋擾恐嚇而被迫離職，「算是有空間寫，我已比人幸福」。

「不知為何，好像之後又回到原點。覺得不需要理人甚麼感受，始終記錄自己，做好自己就好。」語畢，她補充，「現在可能剛好是好的狀態，你遲一點訪問我，可能又是另一種說法了」。

至於 Loft，他最近開始接受專門針對記者創傷的心理輔導[2]，間或亦有使用藥物治療，狀態好了那麼一點，也重新執筆，出外拍攝。他思忖，總有一天，等所有政治案都完結了，他的朋友都出來了，或者，他也可以走出來，想想自己的下一步。「可能是再做一些公民社會的事，會不會去做研究或者政策，是不是可能做一些以前不夠膽做的。」

以前不夠膽做的

他想起，一位攝影師記者跟他說，經過 2019 年的衝突現場，習慣了腎上腺素成癮的感覺。回到平靜的日常，「你會覺得好像很多事情都沒有感覺。」Loft 說自己可能稱不上是攝影師，這種類近戰場 PTSD 的後遺，沒有那麼嚴重。又或者，他的 PTSD，來自別處。

今年 5 月，Loft 前往英國探望朋友，順道旁聽 Matthew Trickett 的案件。剛好一位編輯聯絡，既然人在英國，不如幫他幫忙跟進拍攝。「我當然跟進…那個狀態就是，感覺是一個自己很熟悉的環境，因為我聽得懂那些案件，又是國安案。那天站了五個小時，十一時開庭，五時半才出來，站了四、五個小時，覺得沒事，很享受。」他其實記得，約了朋友下午兩時飲茶，「卻得失朋友而爽約」。但那種興奮的狀態，令他沒有想到其他後果。

「以前做記者就已經是這樣。你會為了出去衝就甚麼都不理，你為了出去工作，你可以任何東西都不需要理會。你會覺得，家裡一定明白的，朋友一定明白的。」他又想起那位攝影師的話語。

「像受了詛咒一樣。」■

像受了詛咒一樣

[2] Trauma Assistance Fund for Freelancers (https://www.journalismforum.ca/trauma-assistance-fund-1)

當回家不再輕鬆
「情緒租房」家庭創傷

文 / 于白

在有房屋問題的香港，若與家人同住並發生衝突，可能無處可逃，只能在同一屋簷下「困獸鬥」，在新冠疫情期間更是常見之事。久而久之，這種持續的家庭衝突及創傷，或成悲劇的源頭。

香港租金高企，要搬離原生家庭、逃避家庭衝突，並不容易，有人甚至成為無家者。香港無家者人數近年急增，同路舍與香港樹仁大學輔導及心理學系於 2023 年訪問了 89 名無家者，調查[1]發現近 6 成人曾經歷肢體、情緒、精神或性虐待，有人亦透露跟家人關係欠佳。

Chris 自問是比較幸福的人，出社會工作後有能力搬出來自住，而且更在 3 年前移居加拿大，他笑言這是「二次逃跑」，「沒有經歷過多年（與家人的）衝突，可能就沒有這份勇氣」。

「深呼吸幾下才進門 ...」

Chris 出身基層家庭，與父母及弟弟居住於公屋 20 多年，四人居住在兩房單位。由於當時無法再申請一個大一點的單位，他須與弟弟共享一個房間，「屋企不算貧窮，可以負擔外出租屋，但他們（父母）就覺得既然有了公屋，就不必要支付市價租金」。Chris 自高中以來，就對這個居住環境十分不滿意，「我知道在香港地要一人一間房很困難，但令我更難忍受的是共用空間也很小，大家在深夜發生口角、爭執後可以去邊？」

Chris 憶述，當時他只有 16 歲，在同一空間下，面對父親酗酒、外遇、與母親和弟弟發生肢體衝突，情緒陷入極度絕望，甚至有輕生的念頭，「他（父親）沒有對我動手，可能覺得我已經比較懂事，但持續地以言語和肢體對他們（母親和弟弟）施暴，他甚至威脅要拿刀出來 ...，我覺得整件事很可怕，我不害怕他傷害我，但我怕他傷害他們（母親和弟弟）」。

「每次放學後，我都想盡辦法延遲回家，可以參加補習班就去參加，但遲極都有限 ... 每次回家，都須要在鐵閘前深呼吸幾下才進門 ... 壓力很大，大過考 DSE（公開試）。」

[1] 近六成無家者曾遭虐待　四成半患上創傷後壓力症
(https://ro.hksyu.edu/attachment/news/1693971379no5w2.pdf)

「家暴」持續了近一年，令 Chris 受到很大的情緒困難，晚晚終夜難眠，最終確診患上了抑鬱症，需要服藥及接受認知治療。他經歷了三年的時間，才走出抑鬱症的陰霾，亦下定決心搬離原生家庭，「實際來說，這對我弟弟比較好，他可以享有自己的房間，與父親正面衝突的機會減少了一點 ...，起碼他可以躲進自己的房間，不用尷尬」。

建立情緒及關係的「屏障」

升讀大學後，Chris 第一件事不是參加迎新營（Ocamp），也不是選修課目，而是向校務處查詢申請留宿（住 hall），「好好彩，我家（離大學）比較偏遠，每年都有足夠分數申請住 hall」。四年的大學住 hall 令他感受到「安全」，亦成為了他與父親關係破冰的第一步。

「很多人說距離產生美，（當中）有沒有愛、美不美，我不知道，但起碼在這四年我不討厭回家，一星期只回去一、兩天，而且不會整天在家，發生衝突的機會少之又少。」他相信，居住空間的轉變，以及時間的流逝，有效修補與家人的關係，「可能這樣說很被動，但結果就是可以，在那一、兩天回家的日子，我們會聊聊一些無關痛癢的事」；他又「歸功」於父親不再酗酒，「沒有戒酒，但飲少了很多」，但背後的原因他卻不清楚，「我怕一問之下，他又開始酗酒，哈哈」。

不過，大學總會有暑假，未能為學生提供住宿。這時，Chris 就以外遊來逃避「回家」這事，「我逃跑的念頭很強烈，哈哈哈，我平日返很多兼顧，一到 sem break（Semester Break，指每個學期完成後的休息時間）就去旅遊，一去就三至四星期，解決了一個月的 sem break 時間，還有半個月就住家裡吧」。

美國自戀心理與關係研究專家 Nina W. Brown 在 *Children of the Self-Absorbed: A Grown-Up's Guide to Getting Over Narcissistic Parents* 一書中提出，依靠自己的力量擺脫父母的羈絆，以避免不愉快的經歷，並塑造全新的自己。她認為，如果有必



要，孩子須建立情緒、關係「屏障」（screen），阻止潛在的因父母情緒而帶來的創傷，這樣才不會被父母的傷害拖曳着，重新過自己想要的人生。

被評為中國最具影響力的 50 位心理學家之一的關係心理學家胡慎之亦有類似的看法，他在《與家人相處的秘密：愛、界限與規則》一書指出，想要獲得家庭幸福的秘訣包含三大元素：一是釐清與父母的關係，切斷原生家庭的創傷；二是梳理與另一半的關係，善待自己的另一半；三是調整與孩子的關係，用愛、包容與規則照顧孩子健康成長。

對 Chris 來說，實體地搬離原生家庭是他建立的一道「屏障」，也是他自我療癒的方法。「我的（家庭）問題是 physically 離開那一個空間，就解決了部分的問題」，他解釋，父親酗酒帶來的傷害屬於肢體衝突，隨之而來少有情緒問題、情緒上的「abuse」比較少，所以他不論在畢業前，抑或畢業後，都決心努力打工，為的是盡快、有能力搬離原生家庭。

逃離與「回家」的掙扎

2021 年初，Chris 做了一個影響他一生的決定——移居加拿大。一方面，他希望藉着加拿大予港人的便利移民途徑，去外地闖一闖；另一邊廂，他自問對原生家庭的情感已流逝不少，「沒有甚麼眷戀，也沒有甚麼不捨」。

「比着幾年前，我可能還會有一點情緒，要麼煩躁——想盡快逃離他們的視線；要麼難過——覺得自己是悲劇中的男主角，不理解為甚麼會發生這些事 ...，雖然（抑鬱症）康復了，但難免會有 emo（情緒波動）的時間，會鑽牛角尖。」他也坦言，他對母親、弟弟沒有甚麼負面感受和情緒，多是對父親的不滿。

隨着搬走自住與時間的療癒，Chris 築起厚厚的「屏障」，他形容這是自我保護機制的一種，移居等同是加厚這道「屏障」。移加後，因為有時差、工作忙碌，Chris 不時與母親、弟弟以短訊來往，甚少以視像通話，「可能大時大節才在 WhatAapp（家庭）群組內 tag（標示）父親，禮貌上跟他說幾句好說話，但他從來沒有回

覆 ...，母親有時會提到，他其實感到開心，只是沒有回應」。

面對記者提問是否因此感到失望，Chris 苦笑道，「我都心如止水了 ...，沒有期望過，所以也沒有失望」。

他認為，目前與原生家庭保持物理及情感距離，令他生活感到更為舒適。移加三年來，他只回港過一次，但每一次打開家中的大門，都令他覺得自己離「家」遙遠是正確的選擇，「主要是探望朋友，但我覺得三年見一次家人這個頻率也是合適的」。

不過，回到香港家中住了兩天，Chris 就後悔了。他接受了兩、三天「客人」待遇後，與父親又起了口角，「一切所談及的話題，都可以變成衝突 ...，其實很怕他又再次酗酒，雖說我對他沒有甚麼怨恨，但面對迎面而來的衝突，我又開始感到恐懼，害怕以前的事情再一次發生」。這一次的「回家」讓 Chris 意識到、也再一次提醒他，當初離開這個地方的原因。

他的經歷在朋輩不是常見，「有些同樣是移居了的朋友，他們每年都會回港探親，但對我來說三年一次就夠了」。Chris 依舊相信，與家人保持物理距離是他面對創傷有效且直接的方法。

惟不是人人都有能力逃離傷害自己的原生家庭。由於 Chris 在新冠肺炎爆發前已搬出來自住，所以他沒有經歷過在家工作與家人起衝突的情況。Emily 就不一樣，疫情時留在家的時間增加，加劇了她與家人的衝突，更因彼此的防疫觀念不一而受到言語上的傷害，令她更想搬出來自住，但她卻因經濟不許可，遲遲未能實現計畫。

疫情帶來的「困獸鬥」

兩年多的新冠疫情，人們留在家中的時間增加，與家人起衝突的頻率也相應地增加。香港社會服務聯會 2020 年 5 月發表《留家防疫有局限也有契機》文章提及，疫情期間家人一起留家抗疫，雖然可以朝夕相處增進感情，但面對很多局限，家人之間的衝突亦有可能增加。香港家庭福利會社會工作顧問駱慧芳舉例說，可能因為一些



「很簡單的事」而有衝突，「大家都注重衛生，其中一些個案是因入門的（消毒）程序，是先洗手還是放下先口罩，怎樣放下口罩，都有要求」。

Emily 認為，疫情被逼留在家中，不論是在家工作、還是自我隔離，「是真正的困獸鬥」。疫情之下，她愛上了做瑜伽，並視其為抒壓之方法之一，但家中空間太少，令她的情緒無法找到出口抒發。她與家人居住的兩房一廳的居屋格局，「本來已經不是很大 ...，只有 300 多呎，但父母的雜物很多，（他們）又不願斷捨離，客廳小的連一張瑜伽墊也難以鋪平」。

根據《2021 年人口普查》的數據，香港家庭住戶的人均居所樓面面積中位數約為 172 平方呎。而在同年 10 月公布的《香港 2030+：跨越 2030 年的規劃遠景與策略》最終報告，港府假設未來規劃的新增房屋單位平均面積增加 10%至 20%，以及單位總樓面面積由預計的每戶居住人口均分，推算人均居住面積可增加至 215 至 237 平方呎。[2]

Emily 坦言，她與家人正面的衝突並不多，口角的次數也很少，「但這只是我的性格比較 ... 內斂？怕事？他們有意無意的一些說話，我知道有弦外之音，但我不會反駁，因為我也理解他們不是出於惡意」。

Emily 的父母是典型的華人父母，以收入衡量子女的成就，「他們不斷追問我的公司有沒有給我加人工，如果有就很開心，如果沒有就要求我反省自己工作，但他們從來都沒有關心過我是否喜歡現在的工作」。

如此的對話，在留家抗疫的期間多次發生，「大家相處的時間多了，自然就有更多討論，我沒有回嘴或表達自己想法，是因為不想口角，但這卻換來自己默默承受」；後來，Emily 也明白這對於自己的精神健康「百害而無一利」，故尋求抒壓的方法，繼而愛上做瑜伽。

但每當她在窄小的客廳打開瑜伽墊，父母又開始對她所做的事潑冷水，「他們會說，為何在這裡浪費時間、不去做一些有意義的事呢，但這正正對我來說有意義，只是他們不明白、不理解」。結果，她只好放棄在家做瑜伽，

[2] 近立法會二十二題：人均居住面積
（https://www.info.gov.hk/gia/general/202303/29/P2023032900419.htm）

改為回到房間上網，「起碼我入房後，我在做甚麼、上甚麼網，他們不會知道。」

糖衣毒藥的傷害——「為你好」

談到受過的家庭創傷，Emily 承認，比起其他受過家暴、侵犯的人來說，這些言語上的撥冷水、不理解「算不上甚麼」，「但是不是傷害呢？絕對是的」。她指出，父母的言語往往出發點都是「為你好」，但這句話「彷彿要求我去做一些他們喜歡、而我不喜歡的事，一次、兩次都還好，但持續地發生就開始令我感到失落、納悶、煩燥，甚至自我懷疑」，久而久之就變成了一種傷害。

Emily 補充，如果她也認同這些「為你好」的意見或建議，這就不是一種傷害了，「因為我們的價值觀 in line（相同），現在的問題就是我們的價值觀不同，你卻強行加諸在我身上」。

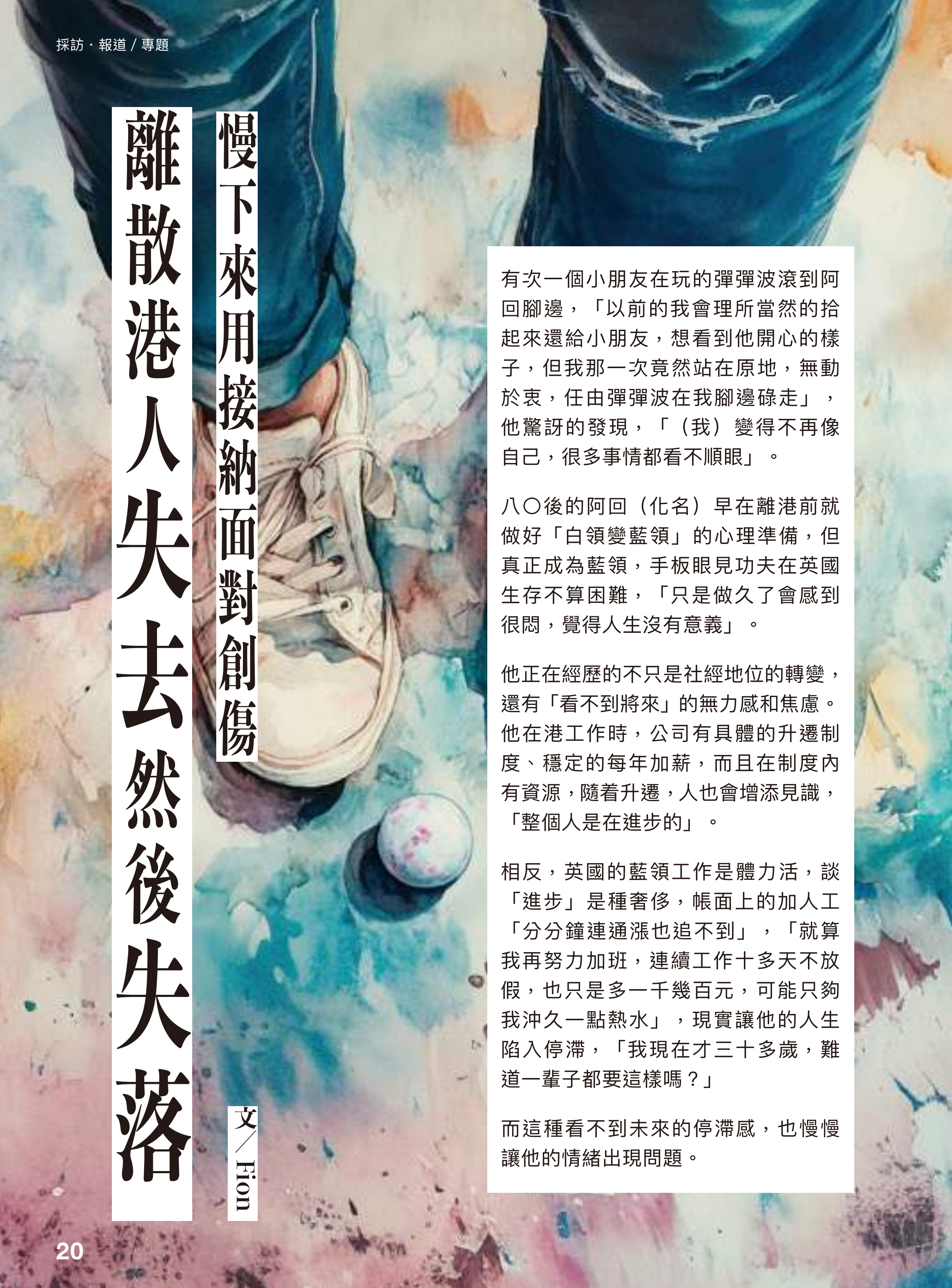
情緒勒索（Emotional blackmail）是由美國心理治療學家 Susan Forward 發揚的詞彙，意指當在感情、工作或家庭裡，對方要求你做一些「你不想做，但還是勉強要做」的事，而你為了維繫關係、不想要自己被貶低、為了降低焦慮，會重複被迫去做一些自己不想做的事情；也是一種在關係中不願意為自己的負面情緒負責，並企圖以威脅利誘控制他人的行為模式。

面對父母很多「為你好」的建議， 如果可以選擇不做 Emily 就不做，「講真，他們不會揸槍指住我，要求我必須完全接受建議」，只是對我的情緒造成困擾。有否考慮過搬離原生家庭、自往呢？ Emily 說，「當然有，疫情尾聲（2022 年年中）的時候更去了看房子，但當時的租金升得很快，有點超出了預算，所以一直未都能成功搬出」。

香港高昂的租金讓她別無選擇，只能繼續「情緒租房」[3] 與家人同住，這是現實兩難下的暫時解決辦法，但她仍在等待時機搬出去住，以金錢付房租，而不是「精神代價」的隱形成本。■



[3] 「情緒租房」是近日在社交媒體 Thread 上興起的詞彙，意指住家裡的人必須承受同住家人的情緒，就當作繳房租。



離散港人失去然後失落

慢下來用接納面對創傷

文／Fion

有次一個小朋友在玩的彈彈波滾到阿回腳邊，「以前的我會理所當然的拾起來還給小朋友，想看到他開心的樣子，但我那一次竟然站在原地，無動於衷，任由彈彈波在我腳邊碌走」，他驚訝的發現，「（我）變得不再像自己，很多事情都看不順眼」。

八〇後的阿回（化名）早在離港前就做好「白領變藍領」的心理準備，但真正成為藍領，手板眼見功夫在英國生存不算困難，「只是做久了會感到很悶，覺得人生沒有意義」。

他正在經歷的不只是社經地位的轉變，還有「看不到將來」的無力感和焦慮。他在港工作時，公司有具體的升遷制度、穩定的每年加薪，而且在制度內有資源，隨着升遷，人也會增添見識，「整個人是在進步的」。

相反，英國的藍領工作是體力活，談「進步」是種奢侈，帳面上的加人工「分分鐘連通漲也追不到」，「就算我再努力加班，連續工作十多天不放假，也只是多一千幾百元，可能只夠我沖久一點熱水」，現實讓他的人生陷入停滯，「我現在才三十多歲，難道一輩子都要這樣嗎？」

而這種看不到未來的停滯感，也慢慢讓他的情緒出現問題。

留意情緒訊號　建立支援網絡

心跳太快令智能手錶逼逼作響，睡眠質素很差，而睜開眼睛的時間，焦慮感幾乎常伴左右，「很多問題在腦內不斷打轉，經常感到不開心，知道自己在變差」，無獨有偶，年過四十、曾在港任教職的 Jack 也敏鋭地察覺到自身的變化。移英初期因語言隔閡、不擅長等因素，對自己在工作上的表現不甚滿意，層層疊加的壓力令他身體響起警號。

同是移英港人的臨床心理學家 Dr. P（化名）過去五年接獲超過 60 宗移英港人求助個案，他指出，失落感、悲傷和擔憂等情緒在個案身上相當常見，因為移居帶來外在環境和內在情感的重大轉變，壓力和挑戰也隨之而來。

從家庭環境、社區到人際關係的轉變，抑或是在香港透過職涯長年積累的自我認同感的消失，「（這些）都是一種失去，都會帶來失落感」，Dr. P 還説，失去後來到新的環境，重新學習、熟悉和適應另一個語言、文化、氣候或生活習慣等，都會為移居者帶來不小的壓力。

因此，移居者應留意情緒訊號，有否出現較大的情緒波幅？有否長期情緒低落？或正面感受較低？對很多事情都愈來愈不感興趣？是否變得難以專注？睡眠或食慾有否顯著改變？是否下意識迴避社交？這些都是值得留意的訊號；更甚者，若果出現一些傷害自己的念頭，就應考慮向外求助。

面對這些情緒，Dr. P 提醒，不要壓抑或怪責自己，而是要接納並認識，同時觀察壓力的來源；若是一些日常生活的困難，可以透過解決問題的方式處理，若不是短期內可解決的問題，而是來自新生活的適應困難，可能就需要花上一段時間慢慢來。同時亦要保持生活的規律，定期運動、均衡飲食和正常睡眠等。

而從喜愛的事物出發，慢慢培養興趣也可成為舒緩壓力的一種方法。另外，建立支援網絡也很重要，Dr. P 提醒，除了盡可能在移居地認識新朋友或鄰居等，也要與分隔兩地（或多地）的家人保持聯繫；並與伴侶或朋友們「互相陪伴」，不論是陪伴（或一起）採購、煮食等，都是互相支援的過程。

但面對備受情緒困擾的伴侶或朋友，「不要急於給意見或提議解決問題的方法，也不應批判對方應否這樣想」，Dr. P 説，宜多給予關懷和同理心，先從情緒支援著手，再一起慢慢找出解決問題的方法。

對留港家人的虧欠　與朋友遠距相處的割裂感

然而，離散港人面對與家人長期分隔兩地，心境相當複雜。九〇後的 Vivian（化名）離港後，對母親滿懷愧疚，「她今年快六十歲了，我走了她就變成獨居長者，萬一生病或有甚麼意外，我都很可能不在她身邊」。

因此，每隔兩、三天她就會跟母親視像通話，聊聊近況，讓自己不那麼擔心。但每當想到未來「婆婆就不能在身邊看着孫仔長大」，遙遠的地理與心理距離，成了她選擇離港無法避免的遺憾和缺失。

Jack 的父母同樣留港，只有他一家三口移英，「他們都七老八十了，見一次少一次，難聽點說，都不知道何時會不在人世，見不到面其實很可惜」，但最令他難受的是父母的態度，「他們會擔心我們（在英國）吃不飽、穿不暖 ...（不過）他們心情也很矛盾，不想我們因為捨不得而留下來」。

移英一晃三年過去，第一個冬至始終是最難熬的，所謂做冬大過年，「會想像如果一家人還在香港會怎樣慶祝」，他仍會打電話回港給家人遠距慶祝，「但始終有時差」。後來他慢慢學會了平常心面對，「現實就是英國沒有農曆新年假，仍然要上班」，但工作之餘，他仍持續與家人保持屬於香港的儀式感，過時過節照樣慶祝。

但時不時地，他還是會掉進情緒的「黑洞」，回想家人、朋友當日送別自己出發的情境，和在最後臨走前的相處時光，止不住眼淚，躲起來哭過很多次，甚至一天可能有數小時都感到情緒低落，「有時是夜闌人靜的時候想起，有時是放工開車回家的路上想起，直至現在我也不能忘記，始終無法釋懷」。

阿回就自言較其他移英港人幸運，幾乎是全家人一起移居，然而，他還有不少相識十多年的死黨選擇留港，雖說有幾十種方法可以保持聯繫，「但就像網課與面授的差別，隔着螢幕交流一定不像面對面般那麼暢快」，以前在香港，一個月會至少有一、兩次聚會，但移英後連一班朋友約打機，也會因為地域距離而不能同步。

他知道，來到異鄉，認識新朋友、參與當地香港社群等是開始新生活的重要一步，因此他參與港人聚會認識新朋友、做活動義工、跟小朋友說故事。只是，這仍治標不治本，「用食藥比喻，就是藥效不夠重」，這些活動最多一星期一次，每次一小時，「開心一小時之後又如何呢？難道我要依靠這一小時作為生存動力嗎？」

他嘗試過尋找不同的生活方式讓自己「叉電」，但似乎都不成功。

閒聊文化成一道隱形的牆

似乎是時候結交當地朋友了。

阿回嘗試與同事建立連結，不過，「來來去去都是昨晚的球賽如何，天氣如何，根本沒有意義」，他自認「滔滔不絕」功力不在話下，但在英國實在不想花這種心力「無效社交」，「我上班可以一整天都不說話」，因此要找到交心的朋友就更難了。

英國的閒聊文化彷彿一道沒有門的、隱形的牆，看得到、聽得到牆的另一面，但卻怎麼也無法穿牆而入，就算如 Jack 自認入鄉隨俗，周遭人也都和善且包容，「我也覺得自己是個外人，不屬於主流，知道自己與本地人有分別，始終不是同聲同氣，人在異鄉會覺得寂寞」。

而性格內向的 Vivian 則是以「不主動」面對異鄉的社交生活，她對建立新關係感到恐懼，「害怕去這些活動，得到的只是一次性而非長久的關係。原有的社交生活是花了很多時間建立的，我這個年紀很難再重新認識新朋友，會感到很疲倦」。

她也不會特別去認識當地人，「雖說大部分英國人很外向，喜歡閒聊，但你也不會隨街周圍識人，別人也會覺得你很奇怪，而且我也不習慣與人閒聊」。

先照顧自己的需求　欣賞自己做到的事

普遍而言，港人相當不習慣對外求助，近年移英的心理治療師 Easter Wong 說，「因為我們不習慣展現自己軟弱的一面」，很多人誤以為躲起來哭過後就會無事，但這樣容易跌入情緒漩渦，單靠自己未必能走出來。因此，移居者應制定情緒檢視時間，例如每兩星期或一個月，如跟朋友傾訴過後也沒有好轉，就應考慮向專業人士求助。

她曾遇個案不知道有自殺念頭應到醫院急症室求助，「做盡傷害自己的事才求助就太遲」。她也說，英國注重情緒健康，「狀態不好請一天病假很常見，我們不應為請假感到羞恥」。

她建議移居者應對自己寬容，多給自己時間，先照顧自己的需求，「如果未準備好融入當地人圈子，可尊重自己的步伐，慢慢適應」，移居者也不宜自我批判，把壓力內化，而是應欣賞自己做得好的事，「例如為一家人找到新居所，為小朋友找到學校，都是很大的成功」。

Easter 最後說，她知道不少移居者會糾結於過去，同時為未來擔憂，有時還有對留港家人的虧欠感，「但我們更應專注當下，想想自己多麼努力才走到現在，把這份努力轉化為前進的動力」。■



從「失去」看網絡生態

藉敘事探索社群韌性與反抗力

文／破曉

「要做好你自己，這三樣（需求）你都需要，威權主義的問題是，他逼你選擇，不容許你三者都有，就是這些事令你產生創傷」，現於多倫多大學公民實驗室（Citizen Lab）擔任研究員的徐洛文（Lokman Tsui ）提及被創傷影響的三項核心需求是：安全感、與人相處帶來的歸屬感和連繫、尊嚴。

互聯網對身分認同的影響

他認為，在一個理想的自由環境，每個人三者皆有，且互相強化，但離散港人對香港的歸屬感明顯依靠科技維繫；至於安全感，除了實體安全，科技的安全性亦決定情感上所受的負面影響是否得到舒緩；而尊嚴則取決於科技能否賦權個人，追求言論自由等自身價值觀，但打壓卻令這些需求同時被壓抑。

在荷蘭長大的 Lokman，職業生涯曾在香港中文大學新聞與傳播學系任教，及出任 Google 亞太區言論自由部門主管，他親身經歷互聯網飛速發展到現在的過程，也觀察到其對個人身分認同的影響，尤其對離散港人而言，身分認同與科技關係更加密切，離開香港後要保持與其的聯繫，互聯網是不可或缺的要角。

近期香港監察（Hong Kong Watch）發表《無形的衰敗：香港數碼權利的侵害及其影響》（Invisible Decline:



Violations of Digital Rights in Hong Kong and their Impact）報告，揭露跨境鎮壓的長臂如何侵害香港數碼權利，並以「香港解密」（HKLEAKS）起底網站作事例。

Lokman 與所屬的公民實驗室之前就同一網站作數位足跡的鑑證分析，顯示該網站不太可能是有機和真實的活動（Organic and authentic campaign），更大機會是有具國家背景組織支持的專業活動。

科技始終來自人性

他認為，數碼跨境鎮壓（Digital Transnational Repression）比以往猖獗，但同時需要更廣泛的定義，「很狹義的看法就是一種很直接的騷擾，有很多不同方法，例如『起底』或留言騷擾，攻擊導致你的網站當機，號召很多人留言辱罵」，不過還需要從數碼跨境鎮壓的目的來擴大定義，「闊點來看，不單只是行動或手法上打壓人，另一個目的是他要製造一個環境或結構，令人無法自由發表言論或自我審查」。

就個人而言，防止數碼跨境鎮壓可以從選擇平台的目的著手，Lokman 指，安全和私密對話可以使用經點對點加密的 Signal，須注意其他近似公開場域的平台，很難擁有完全匿名的身分；網上環境不似現實，有綠燈就代表安全，而紅燈就表示不安全，當要在不同平台發聲時，實際需要視乎個人網絡安全知識和該平台的政策是否可信。

從離散視角，他認為，線上騷擾確實比以往嚴重，但仍然覺得不必迴避網絡生態的存在，「我想很視乎你怎樣比較 ... 譬如你說沒有了互聯網，這樣會否對離散更好一點呢？如果以失去的角度來看，這樣顯然地我寧願它存在」，與其說科技導致創傷，不如認清科技始終來自人性，最終自身問題是由每個人去解決，「科技是令到我們看得更加清楚我們的內心」。



跨學科研究集體社會創傷

Mandy Lee 是都柏林聖三一學院健康政策與管理中心的助理教授，作爲研究健康與疾病議題的社會學者（Sociologist of health and illness），她強調自己並非以心理學家或輔導員的角度，提供針對創傷的治療方向及建議，而是著眼探討被視作社會現象的集體創傷（Collective Social Trauma）、社群復原與韌性（Communal Resilience）以及社群反抗（Communal Resistance）。

她指香港人自經歷 2019 年的社會運動及連串的政權打壓，並非單純是個人的創傷，而是針對我們族群的集體社會創傷，因此不能單以純粹心理學探討，而是需要以跨學科用綜合手法（Interdisciplinary research）著手研究。

關於怎樣探討 2019 年社運後香港人的集體社會創傷，Mandy 表示，她的研究結合了敘事醫學（Narrative Medicine）、社會運動研究（Social Movements Research）和韌性（Resilience Studies）的學術議題，以敘事研究（Narrative Inquiry）探索香港民主運動的創傷和韌性，以及反抗之間的關聯；而以往 Jeffrey Alexander 等社會學者所提出 文化創傷（Cultural Trauma）的概念，大多視社會創傷是以災難性事件的形式呈現（Catastrophic model），有一條明確的時間分界線（a before and an after），例如 911 襲擊會討論事發前後創傷對整個社會造成的轉變。

Mandy 指雖然香港亦可以 2019 年作為社會創傷的分水嶺，但是以單一災難性事件立論的文化創傷，並不足以充分理解香港人現在正經歷的壓抑。由於傳統文化創傷學者傾向將焦點放在歷史創傷上，而非持續、現在進行式的集體社會創傷，因此一個社群如何應對專制政權的壓迫所造成持續性集體社會創傷，是社會學界尚未深入探討的關鍵問題。



威權創傷是現在進行式

「當社會集體創傷發生並成爲社會上一種新常態（New normal）時，我們不可再以只分析像《國安法》生效、或大規模拘捕 47 人（民主派初選候選人）這樣的單獨事件去理解集體社會創傷，而是需要同時關注於日常一點一滴的、無聲無色的、甚至乎表面看來不痛不癢的、持續性的威權創傷（Authoritarian Trauma）。」

Mandy 還說，「要明白威權創傷唔單只剩係源於個別大型打擊事件，唔可以分割開一件一件事嚟講，而係要著眼於一整個過程」，集體社會創傷在香港是一種持續中的現象，而非一個「過去式」、「一次性」的災難，「我們仍活在這個未完的現象當中。當我們的身分認同仍是以香港人自居時，這份身分認同是被政權大大壓抑。故無論是仍然留在香港，還是離開了香港的香港人，都是活在威權創傷的陰影下」。

而當香港人討論如何與創傷共存時，坊間在不同平台出現過很多不同角度的策略應對威權壓逼，例如「躺平、反抗、盡做、好好生活、活在真相中……」，Mandy 指這些來自社群自身的抗壓方法很值得我們用一個敘事醫學的方向去探討。

敘事醫學是由美國哥倫比亞大學教授 Rita Charon 所開創，專注於親身經歷（Lived experience）、意義創造（Meaning-making）和敘事陳述（Storytelling）上的研究。不同於傳統生物醫學角度只將病人作生理症狀剖析診斷，敘事醫學擁抱整體的、全面的人身價值觀（Holistic personhood），包括以敘事陳述方式體現人生觀（Narrative personhood），不但是探討創傷的第一身感受，也同時探討忍耐（Endurance）和銜接不同文化的故事。

「我們需要的不單是藥物上的療程，而是怎樣將這種經歷轉化成我們自身



故事的一部分，我們怎樣敘述關於我們自身的故事，縱然我們滿身瘡疤。我們怎樣將傷痛和復原力整合於人生中？（How do we tell stories about ourselves, warts and all. How do we incorporate both pain and resilience as part of our human condition.）」，Mandy 如是說。

敘事醫學探討創傷與韌性

屬跨學科研究的敘事醫學，是醫療衛生人文學（Medical and health humanities）的一部分，涵蓋所有的人文研究（諸如文學、流行文化、表演藝術等）並將其納入與復原相關的考量；參與者會透過反思性寫作（Reflective self-writing）、創意寫作（Creative writing）和深度閱讀（Close reading）去探討創傷和韌性。Mandy 認為，以敘事醫學手法去理解融合了不同文化的香港人社群相當有幫助，因為當個體透過在社群裡敘述故事寫作期間反思、運用創意寫作，並且「製造意義」，讓人們重新正視創傷這種個人和集體社會現象。

Mandy 正從敘事中探究香港人如何詮釋他們的經歷，近日，她從何桂藍於 47 人案判刑後發布的萬字文中感到巧合的一點是，後者談及苦難令「我哋」出現，但無法令「我哋」成長。何桂藍說，「以苦難嚟維繫嘅共同體，只能喺苦難中無限輪迴——定義身分嘅唔係苦難，而係我哋究竟點樣面對佢（What really defines our identity is not the suffering itself, but the way in which we face it.）」。

何桂藍說的正是展現香港人不是單靠創傷來連繫，而是已轉向探索群體的韌性（Resilience）和反抗力（Resistance）；不單是受傷與受逼害的社群，同時是擁有自我修復和對抗力的群體。即使可做的不算多，但仍能夠處理（Process）或表達創傷，因為韌性和反抗正是強調個體與群體本身的自主性（Personal and

"Hongkongers' Letter to Home"
香港人的家書
Anonymous Writting Project
匿名寫作項目

relational agency）。

可是，創傷復原這個概念仍是由創傷主導，用韌性與反抗力作對比才能更說明香港人怎樣在低壓環境下實踐其價值觀和身分認同，「很多人會說香港人要跟政權『鬥長命』，但是我們可以看到『鬥長命』本身並不足夠，因爲『鬥長命』可以變成一個沒有自主性的順民」，她提醒，集體社會創傷並非只是物理創傷，反而該思考「怎麼才可以把復原與韌性變成對抗的能力？」

Mandy 目前正在進行「香港人家書」匿名寫作項目，希望透過更多來自世界各地的香港人用一個安全保密的方法，書寫自己在 2019 年後的經歷和感受，「讓我們群體的聲音有一個表達的出口，從而加深瞭解我們香港人的社群韌性（Communal Resilience）與反抗力」。

匿名寫作項目透過網上進行，Mandy 覺得互聯網有時提供了匿名「圍爐」的機會，仍然是一個重要的表達空間。

Mandy 最後舉例東歐國家、巴勒斯坦和其他地方的人民亦曾經歷過過去式和現在式的威權創傷，這些人民的共同經歷都是關於怎樣面對政權日常打壓所致的集體創傷問題。何桂藍的長文透過互聯網，描述白俄羅斯抗爭者的話語怎樣穿牆破壁地傳達到在牢中的她耳邊，給她帶來療癒與希望。Mandy 認為，這正是表現出敘事醫學中社群敘事的重要。■

圖解・面對創傷

文 / 編輯部

面對創傷有多種方法，今期我們邀請多位流散港人，從個人經驗或專業角度分享如何直面個人及群體創傷。是次 Infographic 欄目梳理今期文章中所提及的方法，讓我們支援彼此，共同面對創傷。

留意創傷訊號 [1]

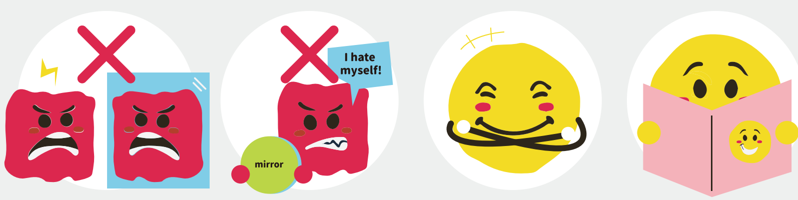


情緒波幅大　長期情緒低落　正面感受低　對事情不感興趣　難以專注

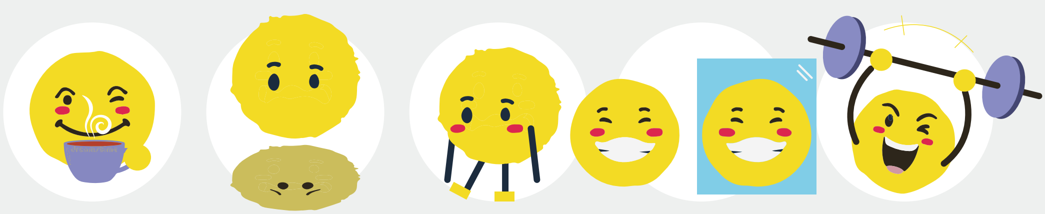


睡眠改變　食慾變化　迴避社交　每 2 ～ 4 周定期檢視

讓時間慢下來 [2]



避免自我壓抑　避免自我責怪　避免自我批判　接納自己　認識自己

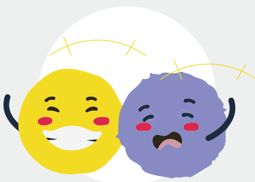


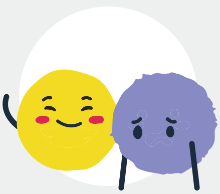
照顧自身需求　觀察壓力來源　慢下腳步　正面看待自己　定期運動

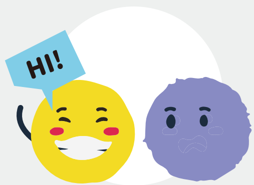
1 《如水》第 16 期〈離散港人失去然後失落　慢下來用接納面對創傷〉
2 同上 3 同上
4 《如水》第 16 期〈創傷不僅遺存於過去——論離散港人在當下與未來的潛在新創傷〉
5 《如水》第 16 期〈從個體「肉身」的歸宿　實踐在世的自由與群體之解放〉
6 《如水》第 16 期〈異鄉、記憶與重生〉
7 《如水》第 16 期〈思考香港人如何開展「書寫創傷」這重大工程〉



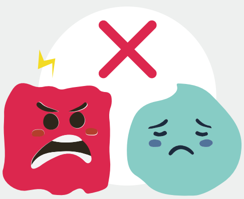
成為彼此的支援[3、4]


互相陪伴


給予關懷與同理心

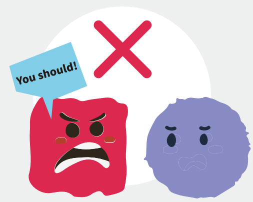


釋出主動對話的空間


不批判



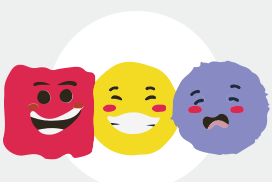
不急於給意見



不急於提議解決問題

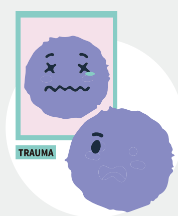
從個體到群體


均衡飲食


重新訴說
我們的故事[5]



創造集體空間，
重新塑造流散者的
文化與身分[6]



以繪畫、錄像、展覽
等媒介書寫創傷[7]



正常睡眠



ASIAN MEDIA AWARDS 2024
WAN IFRA
WINNER
Small/Medium Media Category
Best Magazine Infographics

2024 世界新聞出版協會亞洲大賽

最佳資訊圖表獎



《如水》得獎了！我們很榮幸獲得世界新聞出版協會（WAN–IFRA）的青睞，以「圖解・跨境鎮壓 Transnational Repression」拿下最佳雜誌資訊圖表獎（Best Magazine Infographics）。

正如該篇資訊圖表開頭所言，「『跨境鎮壓』四個字聽上去很遙遠，但其實就發生在日常生活中 ...」，我們的初衷是希望讓更多人理解何謂跨境鎮壓，提高集體對跨境鎮壓的識別能力，為對抗全球跨境鎮壓做好準備。



VOL. 13 跨境鎮壓

電子書購買

2024 世界新聞出版協會亞洲大賽

完整得獎名單

8月

04/08 國際

中國企業利用走私、空殼公司等方式，取得被美國限制出口至中國的人工智慧晶片，涉及十多間中國實體公司。

05/08 國際

美國法院判 Google 違反「反托拉斯法」，違法壟斷成全球預設搜尋引擎，為美國政府挑戰科技巨擘壟斷市場的第一項重大判決。

06/08 國際

國際拳擊協會因性別檢測取消臺灣及阿爾及利亞女拳手成績。國際奧林匹克委員會反駁檢測有缺陷且不合法。



林郁婷｜圖片來源：Facebook ／林郁婷

20/08 香港

市建局展開九龍城發展計劃，70 年老店被迫遷，本土研批回遷具選擇性有如篩選機制。

20/08 國際／香港

英國、美國、加拿大發行公司將《願榮光》下架，DGX Music 指「恐怕短期內會從各串流平台內完全消失」。

21/08 國際／香港

多間美國科技巨企批港府「加強保護關鍵基礎設施電腦系統安全」的立法框架，美國商會憂恐將賦權執法機關檢取由私人公司擁有的關鍵電腦系統設施，以及在系統安裝某些程式。

21/08 國際／香港

香港代表選手鄭業楷奪得 Pokémon GO 世界錦標賽冠軍，前領隊指搵贊助過程頻遭奚落。

22/08 國際／香港

中國教育部將港大中大納入中小學教師培養計劃，要求開辦課程培訓國優教師，將豁免學歷評估及語文能力評估。



香港大學｜圖片來源：維基百科

香港・世界大事回顧

文 / 編輯部

8 / 2024 – 10 / 2024

07/08 國際

英國舞蹈班襲擊案引發多個城市的反移民示威行動，並逐漸演變為暴力騷亂。

07/08

國家安全展覽廳首次開放公眾參觀，入場前需安檢。當中有展板介紹 2019 年發生港版「顏色革命」。

15/08 國際／香港

8.18 流水式集會案，終院駁回上訴，即維持原判。前港督彭定康批海外法官廖柏嘉參與不公的裁決。



Southport Riots｜圖片來源：維基百科



國家安全展覽廳｜圖片來源：info.gov.hk

16/08 香港

保安局長鄧炳強指有傳媒副刊的專欄作家發表偏頗文章，明報總編劉頌陽致函專欄作者，懇請作者「幫我們一把」，下筆時務必再多一分謹慎。



8.18 集會｜圖片來源：維基百科

24/08 國際

英國新政府擱置高等教育言論自由法案，《電訊報》引內部文件稱大學擔心法案會影響與威權國家的合作。

25/08 香港

教育局的中三公經社科教材性教育部分引起爭議，包括以打羽毛球處理性慾和拒絕婚前性行為承諾書。



鍾沛權及林紹桐｜圖片來源：維基百科

29/08 香港

首次以《反恐條例》起訴的案件宣判，6 人爆炸罪和串謀殺警罪罪脫、1 人交替爆炸罪成、1 人籌集財產罪脫。

29/08 香港

立場案串謀發布煽動刊物罪名成立，為首宗傳媒煽動案，法官推翻羊村判決，擴大犯罪意圖至罔顧煽動後果。

《如水》自第七期起設有此欄目，旨在記錄上一季環球發生不同事件時，香港又在經歷甚麼事；今期我們挑選了 60 則香港、國際重大新聞作回顧。

30/08 香港

鄒幸彤就懲教署要求女性在囚者在夏天穿著長褲，無視健康需要和性別歧視，申請司法覆核，要求廢除規定。

31/08 國際

太平洋島國論壇領袖會議公報重申臺灣以「臺灣／中華民國」名義參與地位不變，中國施壓後，該內容被刪走。

9月

01/09 國際

德國極右翼另類選擇黨在圖林根邦勝出，為二戰後極右翼首次在地方選舉成為最大黨。



太平洋島國論壇｜圖片來源：Pacific Islands Forum

09/09 國際

中國過去一年培訓了 2700 名外國警察，並將在未來一年再培訓 3000 名。分析指，中國藉全球安全倡議（GSI）擴大其全球安全影響力。

10/09 國際／香港

美國眾議院通過《香港經貿辦認證法》，法案要求行政部門認證在華盛頓、紐約及三藩市的 3 個經貿辦是否可延長目前享有之特權及豁免。

11/09 國際

中國足壇貪腐案引發 44 人終身禁賽，惟前中甲外援稱遭公安威脅，若不認罪收賄略，將逮捕其妻子。



香港駐華盛頓經貿辦｜圖片來源：維基百科

03/09 香港

社工註冊局向政府提交紀委會備選委員名單，因「形象問題」剔除陳虹秀和謝世傑。

03/09 香港

香港海防博物館更名為香港抗戰及海防博物館，推出東江縱隊專題展覽。

03/09 國際／香港

入境處實施預先通報乘客資料系統，航空公司須在登機前傳送乘客資料，並按系統指令允許或拒絕其登機。

04/09 香港

港台工會和記協就《頭條新聞》被通訊局裁定辱警申司法覆核，上訴得直並被撤銷警告。



香港抗戰及海防博物館｜圖片來源：info.gov.hk



頭條新聞｜圖片來源：維基百科

05/09 國際

臺灣民眾黨主席柯文哲涉大選政治獻金申報不實。地檢署搜索民眾黨。法院裁定柯嫌疑重大，即時羈押禁見。



柯文哲｜圖片來源：Facebook ／柯文哲

12/09 國際

SpaceX 完成史上首次民間太空漫步，4 名太空人並無受過專業訓練，NASA 指此象徵商業太空產業的進步。

13/09 香港

通州街公園露宿者被誣陷藏毒案，6 警因遮 CCTV 和誣陷藏毒，意圖妨礙司法公正罪成。

13/09 香港

記協稱兩月內數十名記者被滋擾恐嚇，疑是有系統地針對新聞從業員，已經報警和向私隱公署投訴。

15/09 國際

墨西哥成為全球唯一民選產生各層級法官的國家，被批評販毒集團和政治會影響法官。



民間太空漫步｜圖片來源：Polaris Program



記協記者會｜圖片來源：Facebook ／香港記者協會

16/09 香港

理大圍城油麻地圍捕案件審訊結束，200 人暴動罪成，僅 5 人案情提到被告的實質行為。

16/09 國際

中國全國人大首次聽取和審議國務院關於政府債務管理情況的報告，截至 2023 年底總債務逾 70 萬億元人民幣。

17/09 國際

黎巴嫩真主黨的傳呼機和對講機等通訊設備發生大爆炸，造成多人傷亡。

17/09 香港

香港《大紀元時報》因租約無法續約和「目前香港各種因素」，停止印刷及發行日報報紙。

18/09 國際

九一八事變紀念日，於深圳就讀的日本學生被中國男子襲擊身亡，為 3 個月內第二次中國人針對日本人的襲擊。

18/09 國際

繼上月中國軍機首次入侵日本空域後，中國航母遼寧艦等三艦隻首次進入日本領海外側的鄰接區。

30/09 國際／香港

8 個在歐港人組織成立「歐洲香港人聯盟」，將以聯盟名義遊說歐洲議會。

10 月

05/10 國際／香港

《如水》網站在香港被封鎖，成海外香港人媒體首例。

06/10 國際／香港

入境處今年首 9 個月共拒絕 2.3 萬人入境，當中約 8 成半的原因為「來港目的有可疑」，承認有「監察名單」。



歐洲議會｜圖片來源：維基百科

24/09 香港

港大評議會支持 7.1 刺警案，法官指國安委決定對法院有約束力，因國安理由，不批准時任主席張敬生減

26/09 香港

香港言語治療師總工會因羊村案而被撤銷工會登記和被充公財產。

26/09 國際

路透社引述消息指俄羅斯在中國秘密製造軍用無人機和部署入侵烏克蘭，中國外交部稱為得知有關項目。

29/09 國際

極右翼的奧地利自由黨於國會大選大勝，將收緊移民庇護政策，並打擊非法移民。



香港言語治療師總工會｜圖片來源：Facebook ／香港言語治療師總工會


奧地利自由黨領袖 Herbert Kickl ｜圖片來源：維基百科

08/10 國際

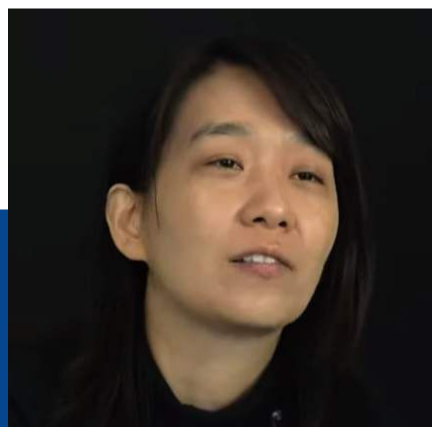
歐盟早前通過對中國產電動車加徵最高 45%進口關稅之議案，中國以向歐盟進口白蘭地徵收 39%保證金反制。

09/10 國際／香港

中港簽訂 CEPA 修訂協議，將放寬香港專業人士在中國進入市場的資質要求。

10/10 國際

2024 諾貝爾獎，日本原水爆被害者團體協議會獲頒和平獎；作家韓江獲文學獎，成首位獲該獎之韓國人。


韓江｜圖片來源：維基百科

14/10 國際

義大利啟動新制，將非法移民轉運至位於阿爾巴尼亞的收容中心，遭批評為「集中營」、「人口販賣」。

16/10 香港

李家超發表第三份施政報告，收緊公屋富戶政策、以簡樸房取締劏房、推動穆斯林旅遊、延長高才通簽證期限等。

17/10 國際

北韓修憲放棄統一國家，將南韓列為敵對國家並炸毀連接南北韓的鐵路和公路。



李家超｜圖片來源：info.gov.hk


金正恩｜圖片來源：維基百科

27/10 國際

親俄執政黨喬治亞之夢於喬治亞國會大選獲勝，反對黨指將影響喬治亞加入歐盟的機會，是「憲法政變」。

28/10 國際

立陶宛反對派社會民主黨贏得國會選舉，將增加國防支出比重至 GDP 的 3.5%。

28/10 國際

日本眾議院大選結束，各黨不過半，為 15 年來首次，將影響執政權。

28/10 國際／香港

支聯會煽動顛覆案，鄒幸彤申請 5 名海外證人視像作供，違反 23 條立法修例被拒；鄒指修例是針對她的申請。

28/10 國際／香港

美國財政部宣布禁止及限制對中國和港澳投資半導體和微電子技術、量子信息技術及人工智能技術。


支聯會｜圖片來源：Facebook ／支聯會

21/10 國際

NHK 紀錄片揭露中國認知作戰手法，以軍、政、私人企業等進行跨國網絡攻擊及輿論操控。

24/10 國際

北韓軍隊抵達俄羅斯與烏克蘭邊境，支援俄羅斯，北約警告此為危險擴張的訊號。

25/10 香港

獨立電影發行商影意志公布已解散，曾發行《地厚天高》、《亂世備忘》、《理大圍城》等紀錄片。



影意志｜圖片來源：Facebook ／影意志

29/10 國際

《華盛頓郵報》、《洛杉磯時報》等美國全國性媒體宣布不為總統大選作政治背書，引起編輯請辭和讀者退訂。

30/10 國際／香港

美國財政部制裁俄國軍工企業供應商，香港公司破紀錄達 28 間，遠超中國的 11 間。



洛杉磯時報｜圖片來源：維基百科

外媒觀點整理

文 / 編輯部

8 / 2024 – 10 / 2024

2024 年 8 月 7 日，香港歷史博物館的「國家安全展覽廳」正式開放予公眾參觀，該展取代了在 2020 年 10 月關閉的「香港故事」展覽。8 月 23 日，紐約時報（*The New York Times*）發表文章 *A History Museum Shows How China Wants to Remake Hong Kong* 評論展覽內容。

內文指「國家安全展覽廳」是一個叫市民愛國及忠於中國共產黨的展覽，其內容亦有偏頗之嫌。展覽把 2019 年的反送中運動描寫成西方國家想要破壞中國穩定的陰謀 ，而不是追求民主與自由的民間自發社會運動。另外，展中亦只着重於描寫 2019 年反送中運動中示威者所使用的暴力，卻隻字不提警方所使用的武力，以及元朗 721 事件中的無警時分。

文章亦引述俄亥俄州立大學（The Ohio State University）榮譽教授鄧騰克（ Kirk Denton）的觀點，他認為，「展覽的一個目的是激起人們對社會動亂和混亂的恐懼，從而說服香港人接受中國共產黨提倡的社會穩定」。

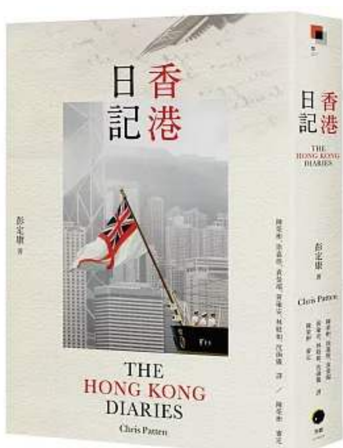


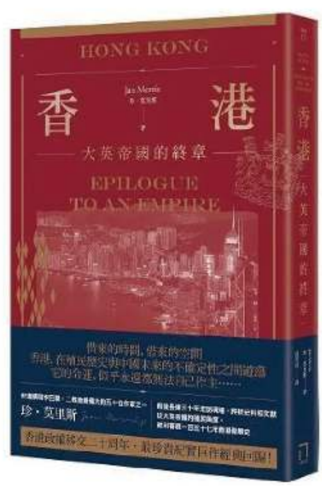
去年不被港府獲發簽證而被香港中文大學解約的歷史學者何曉清（Rowena He）表示，展覽是六四事件後中國政權實行大規模「歷史操縱」（History Manipulation）的一部分，中國領導人希望強調中國是西方和日本手中的受害者，並把官方論述印在民眾的記憶中。何曉清目前為德州大學奧斯汀分校（University of Texas at Austin）的研究員。

及後，香港特區政府迅速作出回應，在同日以「反駁《紐約時報》的報道」為題發表新聞稿，指紐時文章「針對香港特區國家安全展覽廳作出不實和誤導性的報道，表示強烈不滿並反對其內容偏頗」。特區發言人指，「維護國家安全是香港特區的憲制責任，提高特區居民的國家安全意識和守法意識是特區政府應有之責。任何外國或外部勢力試圖詆毀國家安全展覽廳的積極意義，只會自暴其短，絕不會得逞。特區政府定當繼續堅定履職，全力維護國家安全，確保『一國兩制』實踐行穩致遠」。

延伸閱讀







2024 年第一季及第二季，香港的經濟年增長率分別錄得 2.8% 和 3.3%，而不少經濟學家亦對第三季增長持正面態度，但香港經濟仍受制於中國經濟成長放緩、美國加息、訪港旅客減少等因素。金融時報（*Financial Times*）發表文章 *In charts: Hong Kong's economy is struggling to recover lost ground* ，文中以四種不同圖表分析說明。

首先以顯示私人住宅售價指數（Private domestic indexes）的折線圖，說明市場對房屋需求降低令樓價下跌及租金上升；其次則是以不同國家訪港人數的面積圖，呈現旅客數仍未恢復自疫情前水平；接着同樣以面積圖，顯示不同種類物品的零售額均呈下跌趨勢，整體零售額比 2014 年下跌了三分之一。

最後則是以折線圖，反映恒生指數、英國富時 100 指數及標準普爾 500 指數自 2021 年起的走勢。英國富時 100 指數整體波幅不大且呈上升趨勢，恒生指數及普爾 500 指數均在 2022 至 2023 年間錄得下跌，但後者自 2023 年後持續上升，甚至超過 2021 年水平， 2024 年甚至超過英國富時 100 指數，而恒生指數自下跌後目前仍未能重返 2021 年水平。

紐約時報文章 *Tourism Has Rebounded Worldwide. But Not in Hong Kong* 同樣說明了香港旅遊業復甦情況不理想。

文章指出，雖然香港政府今年投放在推動旅遊發展的預算超過 10.9 億元，但旅遊業的恢復仍不如理想，並落後於大多數亞洲地區。記者更親自到訪

香港，去了旺角、M＋博物館、着名餐廳等等，但多數地點的人潮都不算多，遊客大多都是來自中國不同的城市。

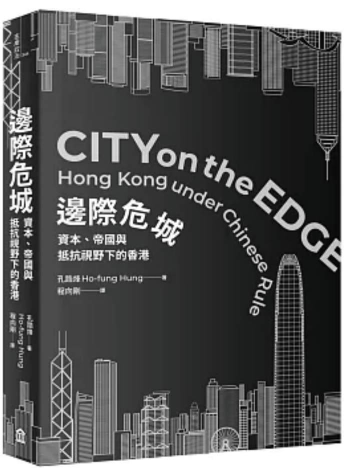
另外，文章描寫到記者乘坐天星小輪在尖沙咀下船後，看到印有通緝令的廣告牌，並指香港政府的鎮壓引起了外國政府及企業的關注。

除此之外，經濟學人（*The Economists*）亦有發表文章，講述「由治及興」政策對香港的影響。文章以 *Can Xi Jinping take Hong Kong "from stability to prosperity"?* 為題，指「穩定」可能令香港付出長遠的代價，又評論指透過「恐懼」而獲得的社會秩序，會令香港變成一個難以經商和生活的地方，從而損害香港的繁榮。

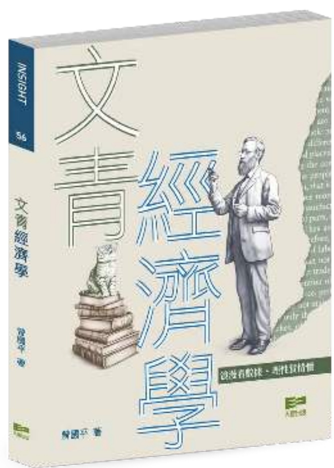
文章引述香港美國商會（American Chamber of Commerce in Hong Kong）及香港德國商會（German Chamber of Commerce in Hong Kong）的調查報告，兩者均對於香港目前狀況持保留態度。前者的報告顯示六成受訪者對於在香港拓展業務持審慎態度，並有近三分之一的受訪者表示受到國安法的負面影響；而後者則指許多會員預期未來一年的政治氣候會更壞，吸引外國人才會更加困難。

文章又指，香港仍然是一個金融中心，但不同的是現時許多資金來源都是中國，2022 年，中國取代美國成為在港數量最多的外資國家，顯示中國對香港的影響愈來愈大。

延伸閱讀







傘後十年

2014 年 9 月 28 日，警方發射催淚彈試圖驅散在夏慤村的群眾，結果引發更多市民聚集，為 79 天的佔領運動掀開序幕，及後佔領區曾擴散至中環及旺角。今年是雨傘運動十週年，英國衛報（*Guardian*）分別以圖輯及訪問文章回顧這場民主運動。

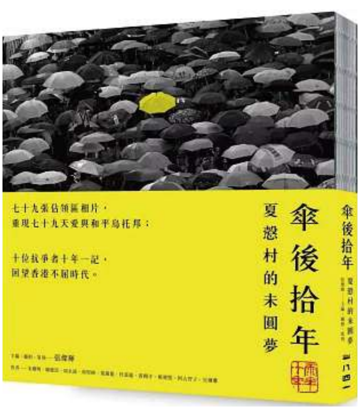
衛報在 9 月 30 日發表 *Tenth anniversary of Hong Kong's umbrella movement* 圖輯，以 18 張照片回顧雨傘運動始末，包括市民在佔領區休息、以雨傘遮擋胡椒噴霧以及現因 47 人案而在獄中的黃之鋒的畫面。

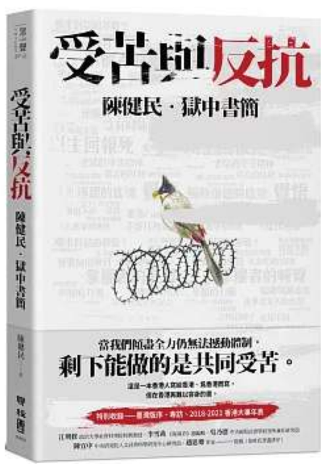
除此之外，衛報亦訪問了三名曾參與佔領運動的港人並寫成文章，以 *'I was so naive': 10 years after Umbrella protests, Hongkongers remember China's crackdown* 為題於 9 月 28 日刊登。三人在文中講述自各參與雨傘運動的原因以及現時的想法。其中一位化名 Tony 的受訪者表示，他認為雖然雨傘運動以失敗告終，但留下了重要的「精神」，增強



了香港人的自我認同以及對民主、人權和法治的渴望。而文章亦講述了雨傘運動以及反送中運動的差別，前者是抱有希望的，而後者是不抱希望的，就似「垂死動物的最後一聲吶喊」。■

延伸閱讀





> **雨傘運動十年後，缺少戴耀廷的「佔中三子」在臺灣重聚**
>
> — BBC News 中文
>
> （2024 年 9 月 25 日發表於官網及 Youtube 頻道）

11 - 1 月

流散港人社群活動紀錄

文 / 編輯部

流散世界各地的港人，依然無忘記香港，並定期舉辦活動，讓更多不同國家的人知悉香港正在發生甚麼事。

《如水》作為第一本流散港人實體雜誌， 有必要記載流散港人社群活動。無論是文化還是政治活動，我們都希望能為港人留下見證。

由於港人在全球舉辦的活動眾多，無法盡錄，因此《如水》只能訂以下幾點，作為記錄原則：

- 活動須由香港人舉辦，或是以港人為主要對象；
- 涉及與港人公共利益相關；
- 必須是在香港以外地區舉行的實體活動；以及
- 容許公眾參與。

2024 年 11 月至 2025 年 1 月期間舉辦，且符合上述條件的活動：

45 個活動 遍布 8 個國家 共 28 個城市

我們亦誠邀各位一同成為記錄者，請不吝將你們所知、所主辦的活動，用圖中的 QR code 向我們報料，只要能記載的，我們都會盡力記載。

流散港人活動報料

活動	日期	國家	城市	主辦單位
The People United	11 月 2 日	Canada	Toronto	· Ricker Choi
【悼念周梓樂逝世五週年】	11 月 8 日	UK	Birmingham	· Good Neighbour Church England 英倫好鄰舍教會
《寧化飛灰》英國上映	11 月 9 日 - 11 月 23 日	UK	Manchester Liverpool Nottingham Birmingham London	· Rather Be Ashe Than Dust 「寧化飛灰」製作團隊
《寧化飛灰》柏林放映會	11 月 16 日	Germany	Berlin	· Germany Stands with Hong Kong · 德国民主墙 My Duty in Deutschland
《寧化飛灰》放映會	11 月 16 日	Canada	Edmonton	· Edmonton HongKongers Alliance
理大圍城五周年 - 街頭展覽 Siege of Hong Kong PolyU 5th Anniversary - Street Exhibition	11 月 16 日	Australia	Melbourne	· Victoria HongKongers 澳洲維港
「抗議香港政府打壓人權 要求釋放 47 人等政治犯」街站行動	11 月 16 日	Taiwan	Taipei	· 赴湯 2.0 · Hong Kong Outlanders 香港邊城青年
曼徹斯特 烏港 聯合反邪惡核心 集會及遊行	11 月 16 日	UK	Manchester	· Bonham Tree Aid 細葉榕人道支援基金 · HongKongers in Leeds 列斯手足連線 · Manchester stands with Hong Kong · Hong Kong Aid UK 港援 · Bolton Diggers · Manchester Stands with Ukraine · Freedom Card

活動	日期	國家	城市	主辦單位
「第五年的 831」集會 & 展覽 Rally & Exhibition	8 月 31 日	Canada	Vancouver	・Vancouver Activists of Hong Kong 溫哥華手足
蒙著面說服你 - 831 集會 FREE from FEAR	8 月 31 日	UK	Birmingham	・West Midlands Hongkonger Support Cic ・Birmingham HongKongers
8.31 五週年追思集會 - 初心不滅 追悼英魂	8 月 31 日	UK	Leeds	・HongKongers in Leeds 列斯手足連線
毋忘 8.31 警黑打死人 Beware of the China Threats 5 周年紀念遊行集會	8 月 31 日	UK	Manchester	・Hong Kong Indigenous Defence Force 捍衛港人陣線
倫敦 831 五週年集會遊行 Five Years On: 831 Hong Kong Police Brutality Protest	8 月 31 日	UK	London	・Independent Committee for Hong Kong Advocacy 香港獨立倡議委員會 ・Hongkongers in Britain 英國港僑協會 ・Fight for Freedom. Stand with Hong Kong. ・Bonham Tree Aid 細葉榕人道支援基金 ・Britons in Hong Kong ・Hong Kong Aid UK 港援 ・Democracy for Hong Kong - D4HK ・HKers United 港聯 ・Kingston HongKonger Fight for Freedom
8.31 Edinburgh 和你傾 + 快閃默站	8 月 31 日	UK	Edinburgh	・Scottish Hongkongers 蘇格蘭香港人
831 Memorial Day	8 月 31 日	UK	San Leandro	・US Hongkongers Club 美國香港人會館
毋忘 8.31 人道災難 查警黑暴止警黑謊快閃集會	8 月 31 日	臺灣	台北	/
毋忘 831 修咸頓集會	9 月 1 日	UK	Southampton	/
卡城 8.31 集會：毋忘太子站警暴 5 周年 / 釋放人權律師高智晟	9 月 1 日	Canada	Calgary	・Friends of Hong Kong Calgary

活動	日期	國家	城市	主辦單位
《但願人長久 千里念政囚》 鐵窗內的月光 中秋街站	9 月 14 日	UK	Birmingham	· Birmingham HongKongers · West Midlands Hongkonger Support Cic · 前香港區議會議員丘文俊
《因為愛所以革命》 電影公映	9 月 15 日 - 11 月 8 日	Japan	東京 京都 厚木 札幌 岡山 福岡	· Love in the Time of Revolution 因為愛所以革命 · Lady Liberty HK 香港民主女神
「延牆 Extension」 Toronto X London 同步連儂牆相片記錄展覽	9 月 21 日 - 9 月 22 日	Canada UK	Toronto London	· Blossom Hong Kong Lennon Walls 香港遍地開花連儂牆
Treasure in Decade - Hong Kong Protest Archival Exhibitio 傘後拾遺 - 香港抗爭文物展	9 月 26 日 - 10 月 13 日	Netherland	The Hague	· NGO DEI 我地
雨傘運動 10 週年集會	9 月 28 日	Australia	Sydney	· NSW Hong Kong Friends
《寧化飛灰》紀錄片放映	9 月 28 日 - 9 月 29 日	Canada	Toronto	· Toronto Association for Democracy in China 多倫多支持中國民運會
BEHIND THE STRUGGLE HONG KONG CIVIL SOCIETY 《抗爭的背後：香港公民社會》展覽	9 月 28 日 - 9 月 29 日	UK	London	/
《十一國殤大遊行》	9 月 29 日	UK	Birmingham	· Hongkongers in Britain 英國港僑協會 · Birmingham HongKongers · West Midlands Hongkonger Support Cic · 前香港區議會議員丘文俊
雨傘運動十周年 十一國殤 街站	9 月 29 日	UK	Reading	· Reading UK Stands with Hong Kong
中華人民共和國建國 75 周年抗議集會	9 月 29 日	Japan	Tokyo	· 中華人民共和國建國 75 周年抗議集會實行委員會
928 雨傘革命 十周年集會	9 月 29 日	Canada	Vancouver	· Vancouver Activists of Hong Kong 溫哥華手足

活動	日期	國家	城市	主辦單位
9.29 齊齊打倒 共產黨集會	9 月 29 日	Canada	Vancouver	· Vancouver Activists of Hong Kong 溫哥華手足 · China Democracy Party · Chung Hwa Min Kuo Chinese Youth Association · Free Uyghur Now · Friends of Canada and India Foundation Global Pinoy Diaspora Canada · Students for a free Tibet · Vancouver Society of Freedom, Democracy & Human Rights for China · Vancouver Uyghur Association · Vancouver Society in Support of Democratic Movement
Resist CCP 向中共說不	9 月 29 日	Canada	Toronto	· Canada-Hong Kong Link 港加聯 · Toronto Association for Democracy in China · Canadian Tibetan Association of Ontario · Democratic Party of China (Canada) · Dhokham Chusi Gangdruk Canada · East Turkistan Association of Canada · Federation for a Democratic China · Regional Tibetan Youth Congress, Toronto · 臺灣 ese Human Rights Association of Canada · Tibetan Women's Association · Vietnamese Community of Greater Toronto Area
"Iron Barricades - Cable Ties – Hope" A solo exhibition by Wai Hang Siu "鐵馬 · 索帶 · 希望" 蕭偉恒個人攝影展	9 月 29 日 - 11 月 2 日	UK	Sheffield	/
十一國殤賀佢老母	10 月 1 日	臺灣	台北	/
十月一反中共 倫敦多種族聯合集會 GLOBAL DAY OF ACTION RESIST THE CCP PROTEST	10 月 1 日	UK	London	· Hong Kong Aid UK 港援 · Hong Kong Liberty · Hongkongers in Britain 英國港僑協會 · Free Tibet · Stop Uyghur Genocide · Tibetan Community in Britain · World Uyghur Congress

活動	日期	國家	城市	主辦單位
譴責 HKETO 活動	10 月 1 日	UK	London	· Independent Committee for Hong Kong Advocacy 香港獨立倡議委員會
10 .1 國殤 · 集會 面對與克服民族傷痛	10 月 1 日	UK	Manchester	· HongKongers in Leeds 列斯手足連線 · Manchester stands with Hong Kong · Bonham Tree Aid 細葉榕人道支援基金 · Hong Kong Aid UK 港援
OCT 1 ACTION: HELP SHUT DOWN THE HKETO	10 月 1 日	USA	Washington D.C.	· DC4HK - Washingtonians Supporting Hong Kong
10.1 殲滅共產黨 Terminate CCP Rally	10 月 1 日	Canada	Vancouver	/
「十一」國殤日 卡城中領館前 公祭中共大屠殺九千萬死難者	10 月 2 日	Canada	Calgary	· Friends of Hong Kong Calgary
第三屆英國香港書展	10 月 5 日 - 10 月 6 日	UK	London	· 英國香港書展
香港海外傳媒協會成立兩週年紀念 《寧化飛灰》放映會	10 月 11 日	UK	London	· Hong Kong Media Overseas 香港海外傳媒協會
傘運十年特別放映 《亂世備忘》	10 月 11 日	USA	San Francisco	· Hong Kong Affairs Association of Berkeley
香港本色 倫敦放映會	10 月 19 日	UK	London	· Independent Committee for Hong Kong Advocacy 香港獨立倡議委員會
反修例運動紀錄片【寧化飛灰】	10 月 19 日 - 10 月 27 日	Australia	Adelaide Sydney	· Australia-Hong Kong Link 澳港聯
An Evening Without Chow Hang-tung and Jimmy Lai - Human Rights in Hong Kong	10 月 24 日	UK	Reading	· 雷丁國際特赦組織
《寧化飛灰》電影播放	10 月 26 日 - 10 月 27 日	Canada	Vancouver	· Vancouver Society In Support of Democratic Movement 溫哥華支援民主運動聯合會
反修例運動紀錄片【寧化飛灰】	10 月 27 日	Australia	Brisbane	· Australia-Hong Kong Link 澳港聯 · HKIA Brisbane

香港研究進展 8/2024 – 10/2024：港府以疫情為掩護　藉機收窄香港政治空間

《如水》自第七期起設有此欄目，旨在以深入淺出方式關注近期出版的香港相關學術研究；今期我們挑選了 2 篇於 2024 年 8 月至 2024 年 10 月期間刊登的學術文章，經作者畢思整理後轉寫成文。

反修例運動五年了，當年示威遊行的景象仍歷歷在目。然而，如同上一期欄目所述，香港警察的權力正在不斷擴張外，港府亦藉其他手段繼續壓迫香港的政治空間。

是故，本文透過兩篇有關政治壓迫（Political Repression）的研究，來探討港府如何利用公權力和新冠肺炎的爆發，逐步收窄香港政治空間，並以此維護其管治和社會的「安定繁榮」。

防疫反成政權「合理」打壓的藉口

國家利用公權力鎮壓反對勢力，手段可謂包羅萬有，以此增加反對派挑戰政府權威的成本，從而根絕現存或潛在的反對派、穩定其管治。然而，即使是獨裁政體，任何公然鎮壓反對派的行為（尤其是大規模地）均是有成本的，可能損害其國際聲譽、降低外商前來投資的意欲、影響當地的經濟發展，或導致分裂社會等，甚至最終動搖政權的統治合法性。

打壓亦可能帶來反效果，激起更多人對政府的不滿，進而起身反抗，故政權往往需要「合理原因」掩飾及正當化其行為。惟諷刺地，新冠肺炎的爆發乃全球公共衛生的一大危機，卻反而成了政權壓迫人民政治空間的「靈丹妙藥」。

疫情肆虐期間，世界各國的防疫措施，不約而同涉及侵犯人權等爭議，然涉事政府卻可藉公共衛生為由辯護；人權組織亦難以區分，「迫不得而」損害人權是基於政治目的抑或為防治疫情。對普羅大眾而言，當時最重要的事無非控制疫情，致使站出來質疑政府防疫措施之人，都有可能被冠上「害群之馬」的大帽子。

Yuen 的研究藉由數據分析，試圖合理推論出港府如何在新冠肺炎肆虐期間，以防治疫情為名，行政治壓迫之實。

圍封強檢選址不透明

港府在疫情間推行一系列防疫措施，入境後須到指定酒店或居家隔離、注射疫苗方可進出指定場所的疫苗護照、強制檢測令、限聚令等；而研究以當中尤其惡名昭彰的圍封強檢為分析對象，即限制與檢測宣告措施（Restriction–Testing Declaration，下簡稱 RTDs）。

RTDs 由政府發出某地區的強制檢測令，後派出警員進行圍封，並在「受限區域」內設臨時採樣站，再強制要求當區居民分批到採樣站檢測，在未有檢測結果前，居民不得離開其處所；若居民被發現未有配

文 / 畢思（政治經濟學碩士畢業生，雖旅居英國，但仍關心香港政經民生議題）

合安排，會被處以罰款甚至監禁。

弔詭的是，即使醫護界一直要求港府公開選擇圍封區域的標準，但港府卻一直未有正面回應，且在執行上明顯地有差別對待；2022 年 2 月，中區及半山曾驗出有污水對新冠病毒呈陽性反應，惟禮賓府、前特首董建華居住的嘉慧園以及警察總部一帶卻無須強制檢測。

在無一特定標準便進行圍封強檢的背景下，Yuen 便假設：港府乃有針對性地在特定區域頻密地進行 RTDs。

該研究採用了量性研究方法，先根據當時的區議會選區劃分出 452 區域，再按該區當選人的政治背景分成 3 個組別，建制、中立以及非建制（即民主派或本土派當選人）；又取每區在疫情爆發前，與 2019 年社運有關的動員事件（遊行、集會或悼念等）次數作另一變項，以代表政治因素。

研究中提到，動員事件越多，則代表該地區越具標誌性，如有市民會特地前往該區悼念等，故更容易被當局視作重點對象，以圍封強檢「特別照顧」。

防治疫情還是政治目的？

研究亦刻意投入全港感染率等代表公共衛生的數據，以用作比較和分析 RTDs 的執行是否政治考量優於公共衛生；結果顯示，在香港整體感染率較低的情況下，非建制地區明顯地比建制地區實施較多 RTDs。

雖然當香港整體感染率升高後，RTDs 便開始多有轉移到建制地區，惟其可能只因疫情開始失控後，港府為了不失去公眾支持，且貼近中國的清零政策，而將政策重心從政治目的轉移到公共衛生。

另外，動員事件與 RTDs 次數間亦明顯呈正比，即該區在疫情前越多社運相關的動員事件，後來便越是頻密地實施 RTDs，且明顯地與感染率無關。由此得以印證在 RTDs 措施中，公共衛生亦只是幌子，政治方是主因。

雖然受 RTDs 影響的市民，只佔了香港整體人口的 9 %，但疫情期間港府的「手段」，顯示出「情況特殊」可作為繞過一般立法程序的藉口；而各種避免人群聚集的防疫措施，實際上亦營造出一有利環境——市民難再上街示威，使政府在無太大阻力下，先後通過《香港國安法》、選舉制度改革等政策，而其目的都是繼續扼殺反對勢力。

縱然 Yuen 在其研究局限中提到，上述內容都是基於數據分析作闡釋，只可印證其假設，仍然不足以證明港府在當時的確有意圖地利用防疫，打壓民間政治力量。

惟若再從其他事例，來觀乎過去數年間港府的所作所為，便不難發現香港的政治空間正在消失中。

群眾無法參與及影響政治

過去的香港，擁有發表言論的自由；不經篩選、背景審查或取得特定人物的提名，就可成為選舉候選人；和平抗議、上街遊行更無須擔心會否觸犯刑事甚或《港區國安法》。然而，公民的權利或空間在近年間已漸漸消減。Ortmann 的研究中則認為此可反證出：政權正慢慢走向獨裁化；因公民參與的空間乃集體行動之先決條件，而限縮此自由，只會促使社會噤聲，言論越趨單一化，也越易於政府統治。

Ortmann 於研究中引用了法國哲學家和社會學家 Henri Lefebvre 的空間理論作為基礎，認為香港的七一遊行體現和擴展了下述三種不同空間，如《基本法》（曾經）提供的法理基礎和法治精神，保障香港人示威遊行、結社的權利，從而孕育出自 2003 年起，一直負責發起和舉辦七一遊行的民間人權陣線。

空間種類	定義	例子
概念化空間 (Conceived Space)	由各種形式的知識和抽象概念所規劃、表述和影響的心理與概念空間。	香港的核心價值，如政治、公民參與、法治等。
實存空間 (Lived Space)	受到社會關係、實踐以及賦予其的意義所塑造。	示威期間的社群感與身分認同。
感知空間 (Perceived Space)	人們直接經歷的物理空間，是政治活動和抗議發生的場所。	由維多利亞公園至金鐘及其周邊地區的遊行路線。

在行政長官、立法會或區議會的選舉改革前，市民可參政的空間十分有限，加上香港政府架構一直為行政主導，過去議會中的非建制派多被戲稱為關鍵反對派，即被視為只具反對議案的權力；行政長官選舉亦與絕大多數市民無緣，一直只由一千多人的選舉委員會負責提名和投票，不僅只是欠缺群眾參與，就算群眾想參與也無法；是故上街遊行便成了為數不多可間接參與決策的選擇，群眾得已透過「看得到」的民意影響政府施政。

因此，Ortmann 認為香港的七一遊行別具意義，Ortmann 的研究便以 2019 到 2021 年間的七一遊行為觀察對象，從中比較各年的變化，再討論關於香港政治文化的轉變。

七一遊行反映港人自由空間的消減

七一遊行自維多利亞公園起步，而 Ortmann 提到，每年固定的遊行路線就如同一特定「儀式」，並往往與政治訴求和政治參與聯繫起來，故 2019 年 6 月的兩場大型遊行路線與七一遊行相同；2019 年的七一遊行，則開始有參與者選擇不按照既定路線步行，走出並無封閉的馬路上，甚至在政府總部外聚集，此可視為擴大港人公民參與的感知空間。

而遊行期間的口號，如「香港人加油」等均可見港人身分認同的彰顯和上升，此類口號都在表達以香港人為一群體基礎，並以此反抗香港特區或中共政府的管治。

惟在歷經 2019 年的高峰期後， 2020 和 2021 年的七一遊行，都分別被警方以疫

情為由未有得到批准。雖然當中都有市民自發以其他形式作有限參與，在過往的遊行路線貼上抗爭有關的標語或貼紙等，但可參與的空間明顯大幅收窄。

與此同時，《香港國安法》、選舉制度改革和《基本法》23 條的落實，不單模糊了紅線（怎麼方為觸犯法律），更同樣模糊了各個空間的邊界，乃至影響香港整體政治文化和自由。

「完善選舉制度」後，立法會地區直選議席在總共 90 席中只佔 20 席，其餘均為選委會和功能組別選舉，立法會要再有「異見」幾乎不可能；作為七一遊行主辦方的民陣亦於 2021 年 8 月解散，七一遊行可謂已成絕響；近年間解散的政黨、政治團體等亦多不勝數。

打壓異己開始獨裁化

Ortmann 亦有提到，獨裁化過程不只發生在政治層面，而是多面向的。筆者則認為此可從社會不同界別中體現，如各報章、書籍等在香港出版前，大多無奈須作自我審查，以免踩了港府的紅線；於香港境內亦再無法以一般方法連上《如水》網站；早前導演杜琪峯於訪問中提到「現在我和香港都失去靈魂」，有建制派議員和報章便隨即對此口誅筆伐；在抗爭以外，現時香港在各方面的成本亦因着「由治及興」此大施政方針而增加了，然而究其根本也只是換個藉口，掩飾其政治任務矣。

是次欄目的兩篇研究，先論及港府如何藉疫情以公共資源打壓反對派，其後又見當香港逐步與民主背道而馳時，香港人的公民參與空間亦逐步消逝。研究中的個案以及近年發生之事，無不反映港府施政比起以往更為欠缺群眾參與，政策制定的過程和決議亦變得日益神秘，從打壓異己開始，香港正在走像獨裁化。■

Bibliography

Yuen, V. W. H. (2024) ‘From public health to political repression: COVID-19 lockdown measure in Hong Kong’s opposition districts’,

Ortmann, S. (2024) ‘The transformation of political culture in Hong Kong: Tracing the decline of protest space’, *Asian Affairs: An American Review*, 51:4, 279 304

Constitutional and Mainland Affairs Bureau (2022) *Improve Election System Ensure Patriots Administrating Hong Kong Preserve One Country, Two Systems Enhance Stability and Prosperity.* Available at: https://www.cmab.gov.hk/improvement/en/home/index.html (Accessed: 3 November 2024).



圖片來源｜unsplash

傘運十年：時代的傳承與重塑

——《如水》暨 HKDC 論壇側記

文／阿聲

編按：

本文為 2024 年 9 月 28 日《如水》與 香港民主委員會（Hong Kong Democracy Council, HKDC）合辦之線上論壇摘錄。我們不定期舉辦線上／線下活動，詳情請見《如水》社交媒體或官網。

雨傘運動十年了，香港翻天覆雨的變化，若不是真的走過一遭，實在難以想像。站在 2024 年的時間線上，回顧作為香港民主運動里程碑的雨傘運動，也許能為眼下看似無光的現況，提供全球手足們前進的養分。

過去在香港的社會運動者們，如今可能在世界各地以流亡倡議者的角色，持續為香港發聲。因此，《如水》與 HKDC 合辦「傘運十年：時代的傳承與重塑」線上論壇，從不同角度、時間線、地理空間等，回顧過去並思考未來，共同探討香港抗爭的意義與前景。

是次論壇由 《如水》編委兼 HKDC 社群研究員黃智斌 Kennedy Wong 主持，並邀請香港公民代表會議成員、前灣仔區議員張嘉莉 Clara Cheung，HKDC 董事 、前學聯秘書長周永康 Alex Chow，Kongtinue 項目統籌、前香港眾志常委何嘉柔，《光傳媒》總編輯、前蘋果港聞專題組記者梁嘉麗 Shirley Leung，和 Freiheit für Hongkong 執行委員會主席、前本土民主前線召集人黃台仰 Ray Wong 擔任講者。

2014 年時，Clara 住在旺角佔領區附近，所以常在那流連，那時她也會拍下現場情況，並發布在和朋友共同的講藝術 YouTube 平台，希望讓更多不在現場的人關注。



香港公民代表會議成員、前灣仔區議員

張嘉莉 Clara Cheung

有一件深刻的事，是在旺角、十月初的時候，我認為那時就像文革被批鬥的畫面。我沒有證據，但是據我當時的觀察、理解，就是一大批黑社會過來拆大家的物資站，有一班人會罵幫手執拾的人；很多人圍觀，有上千人堆在旺角的十字路口，天橋全部圍了人，但是沒有人敢出聲。那個畫面震撼在於，我從沒想過在香港會經歷這些事情。但是之後回想，其實我們未有一個很多人的共識去一起思考如何行動，這個我想也是 2014 年雨傘運動我們還沒解決到的問題。

另外，無論是在金鐘、銅鑼灣、旺角 ，很多人會圍着討論，原來我們可以跟很多路人一起討論政治議題，我想這是個很可貴的畫面。

身為藝術家的 Clara，也談到雨傘運動對藝文界的影響。她說，2014 年以後，看到更多將藝術創作與香港本土議題扣連的項目，或者是直接做社區藝術；不過，對於改變文化界功能界別議席的期待，至今仍未成功。



HKDC 董事 、前學聯秘書長

周永康 Alex Chow

十年前大概這個時候，最印象深刻的是，前幾日在公民廣場，大家被人圍住時，人們在想要留還是走，警方就說其實半夜三更可以走；被人困在裡面時，在公民廣場旁邊，警方已經開了胡椒噴霧，我記得那些留守的佔領人士跟警方開始對峙。還有去到清晨，有些人離開了廣場，當中可能有些人是未滿 18 歲，或比較年輕的，法律成本不同。

另外也有些很小的事情，但就很深刻。當佔領了相當時間，人們要去廁所，但警方不讓他們去。那時候可能還容許，我印象中有些在圍欄外的佔領人士遞來膠兜，讓佔領區內的人可以去廁所。警方當時還可以做這些事情，相信今天他們絕對會虐待你，不讓你去洗手間。

回想十年前，可能有些完整點的故事和敘述，但同一時間我也會想起很多支離破碎的事情。

因着 Alex 當年學生領袖的身分，他在雨傘運動十週年前的一段時間，陸續收到許多記者邀約採訪，每當看到來自香港媒體的邀約，他都很驚訝。Alex 說，港區《國安法》生效後，就少了很多訪問邀請；再者，他覺得大家更要記住 2019 年發生的事，而且現在還有很多事情天天發生，所以覺得雨傘運動沒那麼重要了。

Alex 認為，相比十年前，現在記者從採訪到下筆寫他的故事，要付出更大的成本，「甚至有記者提出訪問時，就講其實我們不可以報道太多你的思考、感受，和你正在做甚麼，我們只可以做一些 Fact Checking」。這讓他相當震撼，也有感眼下的局勢逼得媒體發展出一套新的「邏輯」。

而抗爭的成本也隨着時間流逝不斷增加，Alex 指出，十年前不管是佔中還是傘運，大家的確會有「可能被捕」的心理準備，但無論是法律界人士、倡議者，還是參與者，都有志一同地認為「非法集結」可能被判社會服務令，但判監的可能性很小。

然而，現時的香港，「非法集結」的判刑都是監禁，且時間長度以「月」甚至「年」計。他感嘆，現在參與一些以往可能是被容許的行動，例如示威、發言、喊口號等，都有可能被判監；唐英傑就被判囚九年，這是以往無法想像的事。

不管抗爭者採取甚麼策略，北京現在都不願意讓步，港府也用更極端的方法鎮壓，拘捕並判重刑、警方或黑社會騷擾、暴力襲擊示威者，甚至驅趕人走或凍結戶口等，窮極一切方法，就是要異見人士付出高昂代價。Alex 認為，來自政權的壓力不斷襲來，最終可能引致一群又一群的香港人身心崩潰；而當群體無法承載個體所面臨的政治壓力，另一種代價也隨之而來。

Alex 特別關注情感方面的代價，當對抗方法用盡，北京及港府卻還是寸步不退，甚至步步進逼，在群體層面，對於承載不同階層之人的情感需求上，哪方面可能有制度上的局限？文化上又有何挑戰？他認為，值得探討和發掘運動內部可創新之處，例如革新政治溝通與傳訊方式。過去十年，情感政治是個主宰運動浮沉的元素，而近年大家受到很多創傷，就更要向內觀察自己的身心靈狀況；如果做不到情緒自主，就難以完成其他事情，因無法與他人溝通，就會出現很多衝突，所以情緒其實是民主既基本又關鍵的要素。



Kongtinue 項目統籌、前香港眾志常委

何嘉柔

我那年中三升中四，928 那一晚我不在現場，因為那時候對我來說，我還覺得自己是個很年少的人。我會看電視關心發生甚麼事，但是我還未準備好走進現場。但之後就因為那一晚發生的事，令我意識到有很多跟我差不多年紀，或者只是大我一點的人，他們就在現場面對很大的恐懼。雖然我覺得自己未準備好，但我很想找個方式去參與。所以在 929，我第一次罷課，然後在罷課後買物資過去。

那時候有很多大人跟我說：「你還小，其實你不知道發生甚麼事，你不應該出去」。但那時候的我很「硬頸」，經常跟他們吵架，「如果現在我作為學生，我在甚麼包袱都沒有的時候不出去，更何況是你們？」這個信念一直支撐着我，我經常和自己說：「我還很年輕，我應該要現在出去，因為我未有任何東西可以破壞或犧牲」。現在回想，當然不知不覺有很多犧牲了的東西，例如我可能不能回家，有很多以往想在自己人生建立的東西，都沒辦法建構，甚至有很多的青春都放在社運裡。

近來我有朋友做研究，跟我做了個訪問。他一開始不知道我參與過學民，都不知道我在 2014 年已經有參與。當他知道了之後，他就問我，為甚麼你在經歷 2014 年之後，還可以參與那麼多？然後他就問我，覺得雨傘是成功還是失敗。我那時很錯愕，因為我沒想過那是個失敗。

如果說 2019 年是失敗，我覺得會更容易理解，因為犧牲很大。但原來 2014 年對於很多人來說已經是個失敗，於我而言是很錯愕的，因為 2014 年對我來說，那時我只是「初哥」，還是很年輕，那只是個開始。那時我突然發現我是個香港人，原來我能夠參與香港的制度改變和民主運動，原來我有身分在其中。

所以我回看 2014 年，我的答案跟我看 2019 年是一樣的，就是雖然我們犧牲了很多，但我們永遠只是個開始，因為我們會一代延續一代。

何嘉柔現時在移英港人組織 Kongtinue 做青年相關的工作，她提到服務的青年在 2014 年只有七歲、九歲，但他們現在都很願意在英國投身香港的社會運動。近年看着當年的社運前輩黃之鋒等被逼停下來，她開始反思要如何把當時學到的東西傳遞給下一代，所以她現時多做些青年傳承的工作，希望可以在香港艱難的環境外，在其他地方把燈火傳承予下一代，讓他們認識香港社運的脈絡。



《光傳媒》總編輯、前蘋果港聞專題組記者

梁嘉麗 Shirley Leung

那時候我在比較親建制的報紙工作，公司一早就跟我們說不可以報道有關佔中的故事，我們很乖，沒有做，當時已經有很多自我審查的情況出現。然後到 928，公司都有少少後退，讓我們做，但我們做的方式，就是走去佔領區找故事。擦邊球要怎樣做呢？就是做廣場上的人們，又或者廣場上的藝術，我記得那時候就是做了幾個這樣的專題。

2014 年後公司賺了很多錢，有很多廣告，因為親中，所以我們是能派花紅的；以我所知，蘋果日報就沒有廣告了。而我們一些專欄，例如何韻詩，或一些在佔領區出現過，或支持民主的人的專欄，就停掉了。

第二個觀察是在 9 月 27 日，公司不讓我們出去採訪，我放工時就自己走過去，凌晨看着戴教授在台上叫「佔領中環，正式啟動」。那夜我很深印象在「煲底」看到長毛跪下來叫大家不要走，我想這是我第一次感受到世代的不同，學生領袖跟佔中三子、傳統民主派的分歧。我身邊有些比較年輕的人叫我走，說他們不是佔中的，而那夜有很多人走如潮水般離開。

第三個觀察是十月有一天，我去旺角想做報道，看到黑社會拆東西、打人，他們將示威者一直推後，我們就一直拿着自拍棍和相機拍着他們。之後我被來拆場的人打，他們打掉了我的電話，然後我要去醫院驗傷，這是我第一次作為記者被人打。2019 年就更加不用說了。這件事令我體會到原來社會運動的另外一面是這樣動員的，而動員其實是來做些這樣的事情。

另外我最深印象的，是十二月初夏慤道清場，那時候很多救護員在添馬公園駐站。警察由夏慤道一直清場走上來，那次是我第一次見到速龍，他們一直打上添馬公園，我心想他們都是想推人離開而已，但我沒想過他們會打救護員，叫他們走，很兇。打到凌晨，警察就站在政總那條橋上面恥笑示威者，我覺得這分恥辱對於示威者來說，是會記住的。很多人都會記得那條橫幅「WE WILL BE BACK」，那一種痛或不甘心，其實一直存在。

Shirley 分享自己在 2019 年做的訪問，當問到年輕的示威者為甚麼會參加民主運動，他們的政治啟蒙是甚麼，有很多人都回答說是雨傘運動，也有人表示自己在雨傘時有到佔領區的自修室，去聽不同教授主講的講學。Shirley 認為雨傘是個難得的機會讓如此「星級」的教授在街上講學，所以對於青年而言，是個真正的啟蒙。她認為，雖然很多人界定雨傘失敗，但其實它埋下了很重要的種子，也留了一條至今都未解決的尾巴。

Kennedy 回應指自己在做香港移民的訪問時，發現雨傘對於海外港人而言都是個很大的啟蒙，很多人之前一直都不關心香港情況，但就因為雨傘運動而突然關心香港，甚至因此返回香港。



Freiheit für Hongkong 執行委員會主席、前本土民主前線召集人

黃台仰 Ray Wong

928 之前，我也會參與示威，但不是很投入。當時對於生命的計畫，就是儲錢然後做背包客，沒想過搞政治、政黨、參選等等，而改變點就是 928。

我當時在夏慤道，出了催淚彈之後，警察有短時間舉起警告旗、拿着真槍。我很記得當時看到一位中年叔叔，他站在警察的槍前舉起手說：「你不要開槍，你要射就射我」。那一刻很震撼，我當時沒有立刻處理這個經驗，但當佔領運動靜下來，我開始回想究竟我那天在看甚麼、經歷甚麼呢？

原來有人願意為香港犧牲自己生命，之前是沒有想過的，當大家都覺得因為民主運動而被捕已經很大件事，然後看到有人居然願意為這個地方奉獻生命，我就問自己，我願不願意為這個我稱為家的地方去奉獻生命？我問完自己，答案就自然彈出來，就是我願意，這件事情是我認為值得做的。這個經歷其實改變了我整個對人生的計畫。

雨傘運動也影響到 Ray 對要如何組織社運的看法。他回憶在 928 當天，在催淚彈射出後，無人知道要怎樣做。然而，當學聯這個當時的其中一個大台，出帖文叫大家撤退，依然有批人不願離開，仍然嘗試堅守龍和道、夏慤道，有些人就四散，去旺角、尖沙咀、銅鑼灣，這樣才有之後的佔領運動出現。Ray 指至少在運動最初期，大家都覺得所謂大台在佔領運動上未必有主導角色。



Freiheit für Hongkong 執行委員會主席、前本土民主前線召集人

黃台仰 Ray Wong

應該是在 9 月 29 日下午，我在網上看到有人說，不如大家去收集物資，然後捐給組織者。當時家裡有車，所以我就開車四處去拿物資。當時我以為大台回來了，或者起碼組織者回來了，但是原來 9 月 29 至 10 月 2、3 日，這段時間是真空期，沒有大台，沒有任何組織者去做協調。我停了車在中環 LV 外，然後嘗試放下物資找人接收，當時在想會不會已經有系統出現，但其實沒有。所以我好像將物資搬去皇后像廣場，然後不知為何我就變成了那個地方的物資站主管。

其實行動是很自發的，沒人叫大家這樣做，但因為大家看到我有一堆物資，所以就變成了物資站。既然已經有物資站，好像有責任看管，然後人們就自己走過來幫忙，呼籲大家拿些保鮮紙包着自己。當時也有很多傳言，例如那邊會清場，那邊有警察在動，所以大家長期都很緊張。而當時就已經有自發的網絡，大家會去做跑腿傳遞這些訊息，去叫人包保鮮紙。這樣過了幾天，這個自發的網絡愈來愈大，去到我記得應該是 30 日，有人捐對講機，然後不同地方的物資站已經組成了個網絡，會利用對講機說這邊需要甚麼，那邊需要甚麼，然後大家自發地互補不足。直至 10 月 2、3 日，大台回來了，大家就將物資站交回幫大台做事的人。我當時心想，有大台回來其實都是好事，大家終於不用再手足無措。



但是後來，我發覺之前那幾天自發的網絡是更有機、更靈活的。應該是在十月初，警察透過龍和道搬物資進政總，那天我在夏慤道，看到愈來愈多警車在龍和道，所以就呼籲大家一起過去看着、封着。當時有糾察在場，其中一位糾察就過來跟我說我不可以這樣做，要先跟大台說。那我就跟那個糾察說那邊有些動靜，我想我們可能要作出應對。之後他就說會去跟大家說一聲，如果要呼籲大家去，他們到時會呼籲。然後我就自己走去龍和道。隔了半小時，大台沒有任何行動，但警察就真的開始搬催淚彈進去，到那一刻長毛才來，但他只指着警察來「小」。在場一些參與者提議要逼過去，封住搬運的路，但是毛哥說不好，不想有任何衝突發生。他一邊在「小」警察搬東西，另一邊就叫我們不要妨礙他們。那一刻我真的明白，當時大家「小」很多泛民只是「得個樣」、「做戲」，不是真的要令佔領運動成功。

還有件事真的可以說是最後一根稻草，令我對大台失望。旺角的十字路口是個民主廣場，任何人都可以去講話，我第一次去那裡時，我看到大波 man 在說話，當時他說自己是綠絲帶。一個這樣的人都可以在民主廣場說話，即使他在說廢話，大家都會給他空間。隔了幾天，我去到金鐘的大台，那裡黃昏時也會有幾個小時開放給大家排隊上去說話，最有印象的，是當時有些人想呼籲大家可能要思考行動是否要升級，要思考是否需要糾察，但當時大台的人會把咪熄細聲，甚至去到後期要檢查他們身分證。

Ray 回看這些經驗，覺得因為當時大家很怕共產黨滲透，而恐懼就令到大家有這種控制異己、多疑的行為。這些事情就令他有不要大台、民主運動都需要民主等的想法。

雨傘運動也令 Clara 觀察到公共藝術的另一種可能。她提到有很多香港藝術家都很關注公共空間和公共藝術，希望在公共空間做藝術創作，但因為香港可用空間不多，只能在地產商和大企業外的罅隙盡量發揮。然而在 2014 年，她就發現只要大家有空間、有機會，不少人其實很踴躍地去創作，成就藝術家夢寐以求的香港公共藝術。然而在佔領運動的七十九天過後，大家都只能退回原地。

有關雨傘是成是敗的討論，Clara 說自己在夏慤道清場後，梁振英公布施政報告時，做了一場行為藝術，向自己擲了一千隻雞蛋，想借此向下一代說一聲對不起，因為當時她真的覺得雨傘輸了，沒有爭取到真普選。雖然如此，但她堅持繼續走下去，把雨傘的精神延續到今天。



香港公民代表會議成員、前灣仔區議員

張嘉莉 Clara Cheung

雖然現在身處英國，但還在思考除了將香港人身分宣揚、展示出來，還可不可以扣連我們現在身處的錫菲這個城市。最近在做一個項目——夏慤道，比較錫菲和香港夏慤道的社區組織歷史，用另一個角度去和英國本地人說，一來我會欣賞和向他們學習，另一方面就是透過用他們的語言和角度，或「超本地化」（hyperlocal），和香港有連結。

我發覺本地人都受落，因為真正跟他有關係，而這些關係他也沒想像過。但當然被大英帝國統治過的我們都知道，這些帝國的連結是很厲害的。其他世界各地的香港人都可以思考這個可能是解殖的角度，去思考怎樣去論述香港人身分。這可能是在現在全球的學術界、文化界都熱切去討論的話題，而我覺得香港人，正正是英國帝國最後一個最輝煌的殖民地，我們是絕對有這個能力去幫手言說這件事。

除此以外，Clara 也提到大家在不同地區都能發揮多一點想像力，去思考怎樣在自己可及的範圍內提出多些公民的問題。她表示，很多時候在民主運動裡欠缺短期目標，令大家目前都不知所措；不過，可以透過觀察身處城市的中國製造海康威視閉路電視數量，向當地市議會提公眾提問，並要求市政府取替這些閉路電視。Clara 有朋友在錫菲嘗試這樣做，得到市政府的正面回應。她希望讓大家知道，在每一個地方，總會有些辦法去追擊敵人。



HKDC 董事 、前學聯秘書長
周永康 Alex Chow

自去年，我幫戰後香港的民間社會發展去做歷史整理，所以我訪問了很多六十至九十年代的人，聽他們當時的政治參與。以往有很多媒體存在時，他們會做八十年代民主回歸的專題訪問，但現在沒有傳媒幫助，少了些人為公共空間提供以往的故事。然而透過這些故事，可以對香港或對彼此有更深入的理解，所以我覺得有危機，因為這些連繫香港人群體的故事慢慢消散，大家沒辦法共享歷史的敘述，究竟香港人從哪裡來？走到哪裡？經歷過甚麼？

Alex 也回應 Ray 在雨傘時碰到的不愉快事件，因為訪談讓他更深入理解香港歷史，也得以重新思考大台、糾察文化等的形成因素。他說，八、九十年代政治組織剛萌芽時，就着防滲透、民主參與及組織與群眾間的關係等的想法，對往後雨傘核心成員的處事方式和政治理解有着深遠的影響。

Alex 指，現在若要在運動中加入更多民主參與的元素，也要尊重有些人真的很害怕被滲透，必須思考如何處理他們的恐懼，重視每個人的情緒需求。以美國的王書君案為例，王書君是資深中國海外民運人士，近期卻被控為中國蒐集情報，跟蹤海外香港民運的參與者等。Alex 透過該案盼大家一起思考防滲透的限制，不過他也坦言，這個課題對於現在的香港人未必重要，更常遇到的情況是為了避險而避開政治活動。

何嘉柔也提到在英港人面對很大的「白色恐佈」，很多人會因為有家人在港、自己要回香港等原因，而害怕參與香港民主運動，不論是集會遊行還是捐錢等。她認為大家要思考自己可以做到甚麼、實際風險和情緒上的底線，找到自己的身位參與。

何嘉柔則是到英國後，才察覺可能回不去香港，讓她產生很大的內疚感，因為很多朋友還在香港坐牢、沒有自由，她也很難再跟家人見面；她今年參加細黃伯喪禮後，發覺其實很多人已經沒法等到香港光復的那一天，所以她也就更常思考要如何加快那日的來臨，因為這不單是講民主或自由，而是很多人的基本權利——回家。



Kongtinue 項目統籌、前香港眾志常委

何嘉柔

我自己本身不是選擇做青年工作的，因為我覺得自己還是青年，還沒到可以栽培下一代的階段。但慢慢發現可以做類似工作的人愈來愈少，所以當沒人做的時候，就需要有人補位。

我們做了很多小朋友和青年的工作，去和他們探索自己香港人的身分。其實來到英國的小朋友都是很厲害的，因為他們對於香港的歷史或民主運動都有一定程度的瞭解，例如冷知識上，為何以前香港「差人」叫「差人」，很多時候他們都會回答是因為香港的警察很差劣。其實來到英國，或者在異地的小朋友，他們有更多自由去探索香港的歷史，尤其相比還在香港的小朋友，但我要怎樣將他見到的這些東西連結自己的身分，而非逼迫下一代一定要去繼承我們的志願，這就是我們現在在英國學習做的事情。

我們接觸很多小朋友和青年，很多時候他們意識得到香港發生甚麼事時，家人就已經帶了他們到異地，其實他們很想參與，但他們沒有辦法，也沒辦法消解自己的情緒。所以這個是我未來很想繼續做的工作，就是怎樣盛載大家的情緒、信念，連結彼此，然後繼續一起走下去。

Shirley 作為新聞工作者，就分享了她在行業中有關「白色恐怖」的觀察。她指出，2014 年時部分媒體會自我審查，但整體還是在百花齊放的狀態；但 2019 年時就感覺到「歸邊」情況嚴重了，不過也未至於影響專業；2024 年集體「白色恐怖」的情況出現，大家有很多事情不敢做，但原因並非政權講明不可以做，而是老闆說不想收到政府電話。「白色恐怖」的情況甚至影響新聞運作原有的邏輯，她說，當時即使取得重大頭條新聞，都要等親中媒體先刊出才夠膽跟着出。



《光傳媒》總編輯、前蘋果港聞專題組記者

梁嘉麗 Shirley Leung

談到離散媒體，我相信做媒體的人都想秉持專業，但在香港原本是合法的事，突然之間這兩、三年跟你說，你那個做了一百年的專業是違法的，你以前一直做的方法是違法的，那麼如果想秉持專業，就唯有走到海外。

當然，一方面你好像在做些事情，但另一方面其實很多事都做不到，因為你不在地、不在香港，整個工具箱完全不同，要從頭到尾拿捏過。我想在座的人都一樣，無論是做學術、藝術，還是做區、做社會運動。所以我覺得一直都會是個嘗試，是個不斷尋找的狀態，不知道前路是怎樣，或者究竟我這樣做對不對、做不做到。

當我想做訪問，事前要做資料搜集，我在 Google 打雨傘運動，或者另一些關鍵詞，或者一些人名，佔中三子那些，在公海、在 Google 上找不到，只能找到佔中三醜，找到黑暴，找到暴亂，但很難找到佔領運動或雨傘運動。我關注的事就是如果在歷史裡，傳媒作為其中的貢獻者，當下一代想知道究竟 2019 年發生過甚麼事，但原來沒有資料，沒有傳媒寫，對於我來說會是件很傷痛的事情。就如六四沒有死過人，最終可能就會變成這樣。所以我希望用我的工具，做可以在外面做到的事。

Ray 很認同 Alex 有關 2014 年的泛民很受八、九十年代的民運影響這點，他認為，既有模式缺乏自我改正機制，例如自 2010 年起的本土運動，社會出現新的聲音，不過這些本土聲音某程度上被邊緣化，這種內含中港矛盾的情緒沒法宣洩，不斷被壓迫。這些情緒到 2014 年就大爆發，否定過往路線，包括身分認同等。他指出，某程度上這就是為何本民前或本土派在往後能得到那麼多支持的原因，因為本土派嘗試用較情緒化的方式表達大家被壓抑的情感。

有人說現時香港的民主運動已死，但 Ray 套用大家看雨傘運動的角度去看，其實並沒有死去，只是進入了新的階段，埋下了新的種子。他認為現在的民主運動變成在海外建立流散族群，整合流散族群的力量，在外面繼續為香港推動民主，以及建立自主性。



Freiheit für Hongkong 執行委員會主席、前本土民主前線召集人

黃台仰 Ray Wong

現在我就是在建立流散族群運動，因為我在德國、在歐洲，所以就專注在這裡搞組織，而這個組織確保有民主的機制，每個人和新參與者都可以表達他們的聲音，可以參與決策過程。當然會有滲透的問題，但是要砌到一個機制去確保大家的權力是平等的，大家都可以有空間去討論，然後去做一個共同的決定，共同去實踐，希望未來全球都有類似的平台，讓居住在不同地方的香港人聚在一起討論和做決定。

Kennedy 回應指，其實在民主運動中，有很多聲音都被忽視，例如低下階層、其他種族的聲音等，所以在重新想像香港人身分的過程裡，實在需要有這方面的反思。他在論壇的最後，寄語大家在生活裡面延伸今天的思考，繼續走下去。■


和平理性
自由不死
警民同根
香港人撐住

本土十年：《香港民族論》的演化與延伸

——《如水》暨 HKDC 論壇側記

文／阿聲

編按：

本文為 2024 年 9 月 29 日《如水》與 香港民主委員會（Hong Kong Democracy Council, HKDC）合辦之線上論壇摘錄。我們不定期舉辦線上／線下活動，詳情請見《如水》社交媒體或官網。

《香港民族論》在 2014 年出版，為當年「香港人」身分的討論加添一個新鮮又深刻的角度。十年過去，此書和「香港民族」、「本土派」等字眼在今日的香港已經成為禁忌，但種子始終播下了，相信這個概念今天仍然在不同人心中發芽。

時值《香港民族論》出版十週年，《如水》與 HKDC 合辦「本土十年：《香港民族論》的演化與延伸」線上論壇，從不同立場的倡議者的角度，回顧過去並思考未來，共同探討「香港民族」的可能。

是次論壇由《如水》主編、前港大學生會時事委員會委員張崑陽主持，並邀請 HKDC 董事會主席、《學苑》前總編梁繼平，《如水》編委、對華政策跨國議會聯盟高級分析員鄺頌晴，《如水》編委、《學苑》前副總編江旻諺擔任講者，《如水》編委、HKDC 社群研究員黃智斌任評論員。



HKDC 董事會主席、《學苑》前總編
梁繼平

我 1994 年出生，2014 年的時候我 20 歲，當時我編輯和撰寫了《香港民族論》。

講一點《香港民族論》的背景。我在高中時開始接觸社會、理解歷史，那個年代是 2008 年，正值北京奧運。中國入世貿後經濟起飛，2003 年開始有 CEPA，就是中港經貿合作，然後 2008 年是中國國際的聲望或發展的高峰，那個年代在香港的中國意識其實頗高漲，覺得中國崛起，或很憧憬經濟發展會帶來自由民主，或更好的人權狀況。所以那時候十幾歲的梁繼平，抱有很大的理想主義，覺得中國可能是個很強大的民族。這個可能是那個年代受教育的小朋友或中學生，其實都不會覺得出奇的共同意識，就是香港人是中國人，我們應該引以自豪。

然而，中國同時間發生很多不同事件，包括劉曉波被監禁後去世，那時候人權狀況開始倒退，所以，都開始會質疑究竟中國的民主發展是不是真的有可能。

到 2012 年反國教，我準備入大學。其實反國教就是梁振英希望推行國民教育，想將中國的民族意識推廣到香港，是個民族建設工程，解決英殖遺留下來的問題。我記得那時大部份的泛民主派說，我們不介意被教育成中國人，但是我們那一套一定要有自由、公民價值和人權。我記得當時我很質疑，為甚麼我要被教育成中國人呢？為甚麼香港人不可以有自己的身分？那時我發覺其實我不是那麼想成為中國人。

梁繼平及後翻看香港立法會的歷史記錄，發現 2000 年曾有反對臺灣獨立的動議。那時候臺灣前總統陳水扁第一次當選，時任立法會議員曾鈺成提動議要反對臺灣獨立，而民主黨創黨主席李柱銘說，臺灣人民用民主方式選出領導人，是中國五千年歷史以來的第一次，是中國人在中國的土地用民主的方式實現政權的更變。支聯會創會主席司徒

華則說臺灣是中國不可分離的部分，臺灣同胞跟香港人有血緣關係，大家都是中國人。

梁繼平點出當時主流泛民主派就是如此擁抱中華民族主義，不過他也提及當年和他立場最接近的民主黨前主席劉慧卿，其主張香港人要有自決權，並希望臺灣人有權決定自己的將來，即使是選擇獨立，香港人也要尊重；臺灣人讓全世界知道「華裔」可以有民主。使用「華裔」而非「中國人」是梁繼平認為劉慧卿思想上最進步的一環。

《香港民族論》的其中一個貢獻，就是首次在香港提出「國籍」與「族裔」的分野。梁繼平指美國或其他移民社會更容易理解該分野定義上的差別，以「Korean American」及「Vietnamese American」為例，「Korean」、「Vietnamese」都是指族裔，而「American」則說明國籍認同；而從前「中國人」就是香港人的文化身分，都是黃皮膚、黑頭髮，用筷子吃飯，也等同香港人的政治認同。

撰寫《香港民族論》其實是個挑戰主流意識形態的實驗。他坦言在編寫時都會質疑「究竟香港是否為一個民族？」；但他又會思考，為何人們沒有質疑「中華民族」的概念，為甚麼生在所謂「中國」的土地，就是「中華民族」的一分子？又有沒有看到在共產黨統治下，很多少數民族的身分被消磨了？所以，即使知道「香港民族」未成形，他們依然要寫，希望逼香港人思考這個議題。



《如水》編委、對華政策跨國議會聯盟高級分析員

鄺頌晴

我當時屬於一個相當側翼的本土派，所以我不知道我算不算是名正言順的本土派。

我記得當時有四個字常常都說：「身土不二」，這是個佛教用語，「身」是行為，而「土」是身處的環境，這兩件事很難分開，因為兩者互為影響。在佛家的角度，你的身和身處的環境的扣連，就是因果的狀態。我覺得這很解釋到當時為甚麼會出現本土派。

當香港人或年輕一代，感受到他們一直認為是理所當然的或很習以為

常的空間或事情，突然受到壓迫，必定會生出反抗的心理或質疑的心態。2014 年有拆大台，因為有些人不覺得雙學或主流的意見正確，看不到當時用佔領或「和理非非」的方法可以爭取到，所以就開始質疑這個常用手法，然後發現方法後面的假設全都是錯的，就是他們假設中國政府是可以溝通的，是會給你民主和雙普選的。

在 2012 年，我一向接受的教育是告訴我，我可以罵政府，可以反對廿三條，可以上街；但這時推國民教育，要我接受「共產黨是無私、進步的執政集團」，跟我們以前接受的教育完全相違背。就這樣在主流的泛民加上政府的壓迫堆疊下，變成作用力和反作用力的狀態。

為甚麼本土派會感受到壓迫，我覺得是因為歷史上，我們跟無論是中國人、臺灣人、西藏人、新疆人，都沒有共同的體驗，沒有那些共同體驗演化出來的文化和習慣。為甚麼我們當時覺得要「驅蝗」，或驅趕水貨客，那件事其實在中國人的語境來看很合理——「因為我買不到安全的產品，那就大規模去一些買到的地方去買」。我們沒有買奶粉怕小朋友吃了會中毒、有絕症的經歷，我們當然不能理解為甚麼他們要下來買的。

當然有些人很同情他們，但這是很「左膠」，或是慷他人之慨的說法。在沒有共同的想像和經歷下，你很難要求包容或溫和的處理方法，因為那件事切身威脅到你的生存環境。這也是個作用力和反作用力的現象。

鄺頌晴也認為，本土派的出現，是因為希望爭取港人的能動性（agency），實現自己選擇，而這是從殖民時期到今天，依然被剝奪的東西。

來自臺灣的江旻諺則認為，臺灣人看香港的民族主義發展，就像看香港人在走過去臺灣的路，但同時在看臺灣的未來。看到臺灣過去，是因為從香港看到臺灣過去的民族主義、本土認同和爭取民主自治興起的路徑；看到臺灣的未來，則是因為來自中國的壓迫愈來愈強，而香港首當其衝。所以他一直從這種跳躍的角度去看香港的變化。



《如水》編委、《學苑》前副總編

江旻諺

我 2014 年在香港唸書，2015 年上莊做《學苑》的副總編輯，那時候《香港民族論》已經出版了一段時間。《香港民族論》的命題對我來說相當單純，就是強調香港跟中國的區隔，而且強調香港作為一個民族，有命運自決的權利。這裡的「香港民族」有一個重點，就是它會被設定一個邊界的條件，這個邊界是香港內部做社會正義，或任何社會改革、重分配體系的重要前提和基礎條件。要去定義這個邊界，就提出了「公民民族主義」這個概念，那當然這個概念備受爭議的地方，就是要怎麼定義「公民民族主義」。

每次遇到這個爭議的時候，我就會自動跳回臺灣人的視角。因為我在 2017 年三月之前，我真的聽不懂廣東話，所以我即便是在雨傘運動現場，當時戴耀廷教授在台上宣佈佔中啟動，但我其實根本搞不懂台上發生甚麼事，之後看新聞才知道原來是這樣有歷史意義的時刻。但不會廣東話的這個身分，某程度上也保護了我，在整個 2012 到 2018 香港內部的劇烈言論內戰，我基本上是絕緣於這些討論，這某程度上讓我可以隔一層濾鏡去看這件事。

江旻諺提到，起初理解香港的事的時候覺得很迷茫，因為他一直不覺得這是左翼跟右翼的差別，所以他希望找到個更好的框架去理解。他曾在《學苑》一篇文章裡講到，他認為應該要用政治運動派別，和社會運動派別去區分。政治運動派別就是沒有在單一的社會運動議題上有很深入的論述，但是在討論香港前途時，會將社會議題扣回討論；而社會運動則會在很多個別議題裡呈現廣泛的香港本土關懷，會追求相對特定或單一的議題目標。

談到「香港民族」，他認為單是把這個概念命名出來，就已突破了禁忌區域。不過他亦坦言，把這概念提倡出來的人在某程度上是非常理想主義，後來就意識到其實要務實點。所以，《學苑》在 2016 年出版了《香港青年時代宣言》，江旻諺指當時希望做到本土派在參選、預備政綱時的政策準備。書中涵蓋很多香港不同面向的討論，包括經濟、社會、教育、文化等，想展現掌握自主權的香港可以長成的樣子。他現在回看，雖然明白寫出來的內容可能只是紙上談兵，但至少在幾十年後回望，可以某程度上用來檢視自己，是否還在創造香港獨立條件的路上前行。作為臺灣人，他能在這種心態中感到共鳴。他表示，臺灣一直在國際上被孤立，所以大家都明白要老老實實的做，在國際社會的場合上不斷爭取對自己有利的資源，才能往獨立的路前進。



《如水》編委、HKDC 社群研究員

黃智斌

我覺得（本土主義）是大家回應同質化，當身分被吸收進一個大國的民族主義時的產物。我認罪，我在 2008 年北京奧運時，超級市場免費派貼紙，我寧願選「中國加油」，都不想選「香港加油」；當時「中國加油」一早已經被人搶了，一大疊「香港加油」沒有人要。很明顯感覺到（中華民族主義）在日常中存在，我相信所有的事是「real in their consequences」。

在這個侵吞的問題上，有一位人類學家這樣說：「one man's imagined community is another man's political prison」，一個人的想像共同體，可以是另一個人的政治牢獄。其實不只放在中國人身分，放在香港人上都適用。究竟民族主義，或本土香港人等等，有沒有人覺得在運動中沒有被代表，或覺得大台代表不了他？那會否在推這身分的過程裡，其實也邊緣化了某一堆聲音？那些聲音是甚麼呢？

黃智斌亦提出碎片化的問題。回看當時的泛民主派和本土派，各自都會覺得對方絆倒自己，雙方會鬥得你死我活。他認為原因是兩者重視的目標不同，泛民主派與政權間的博弈是短期的，希望在一段短的年期後能有雙普選；本土派所重視的，是個長期的想像和過程。

張崑陽接着問講者，他們是否同意香港民族論是只破不立？另外，民族主義是否令香港民主運動碎片化？

梁繼平首先提到香港民族論述的瓶頸。他坦言當時沒有意識到香港戰後作為移民社會怎樣影響港人的身分認同，令香港民族概念難在香港植根。他指國家這個概念，通常用來作為居住在同一地方的人的最大公因數，希望居民放下其族群狹隘的利益或視野，不要互相攻勢，共建國家。然而，當時移民來港的人大多同質：來自中國，主要是漢人，多從基層起打拼，他們沒有很強烈的地區或種族意識，各人對所屬地區或階級的忠誠不會蓋過其香港人的身分，所以國家作為最大公因數這概念對港人而言不重要。

在其他社會，例如中國，他們要先統一民族，消滅地方之間的差異，把權力集中在中央，然後才有現代化和經濟發展，所以人民就會覺得經濟成功源於有一個主權國家，因而重視國族身分。然而，香港的經濟和現代化發展先於民族和主權的建設，甚至在經濟發展時經歷主權移交，所以香港人不覺得經濟發展的先決條件是要處理主權和國族身分。



HKDC 董事會主席、《學苑》前總編

梁繼平

香港民族論可能是激化了某一些討論，但是我們怎樣由 2000 年，我剛剛說的司徒華和李柱銘的主流民主派的大中華意識，去到今天可以覺得那一套是完全不符合我們對民主自決的想像？我覺得要歸功於香港民族的討論，可以說是一種陣痛的討論。

所以你問我，本土派的論述是不是只破不立，我覺得貢獻是，這套話從來沒人提過，也還未是主流，所以你可以說是先破後立，我們打開了某些空間，容讓日後的討論去深化。但我不認同是只破不立，或是帶來碎片、分裂；可能有一定程度的分裂，但是如果主流意識是大中華意識，我覺得即使冒住分裂的危險，我們都應該要很嚴厲地內部反省、批判。

鄺頌晴補充，英國殖民地政府在管治的前半時間，都着力把香港人的民族認同縮小，尤其在六七暴動之後，不希望港人有任何程度的國族認同。

有關近年的流散狀況，鄺頌晴提到離開香港後建立的身分認同，跟當年討論的本土身分認同不一樣。加上若港人在外地生兒育女，下一代的身分認同又會是另一個討論。她苦惱在未搞清楚原本的港人身分認同討論時，身邊的環境又已劇烈改變，要趕着回應。



《如水》編委、對華政策跨國議會聯盟高級分析員

鄺頌晴

我覺得不是只破不立，因為我覺得所有的政治參與，其實都是 trial and error 的過程。我們當年見到泛民用的那套方法與「和你非非」不可行，我們就嘗試勇武，或利用選舉去達成一些目標。雖然我們沒有很系統性的思考，或用一個論述去包裝。

還有，去到這一刻都還有人討論香港民族，例如鄒家成在初選案中有討論到香港民族到底是甚麼，或者他理解的香港民族怎麼影響他的政治參與。在唐英傑案，他有專家作供，雖然沒有本土或民族主義的論述，但他有說到「光復香港，時代革命」這八個字的詮釋，在當時的社會代表甚麼，我想大家都不會反對這八個字在香港人的身分認同或本土思潮有很大的地位。此外，很多國安案件的證供都能見到關於香港民族的討論，這些可能是一些新的論述，是立了一些東西。有很多沒有組織的方法，去嘗試填補論述的空隙。

至於運動碎片化，鄺頌晴認為沒有壞處。一方面，她認為部份碎片化只是人和人之間的隔膜，或只是一種對對方缺乏理解的狀態，而這些是可以解決的。另一方面，她認為碎片化是必然的，因為一百個香港人，就會對香港有一百種不同的想像，只是大家的著眼點不同。



《如水》編委、《學苑》前副總編

江旻諺

從一個臺灣人的角度，香港社會運動內部的所有爭議，其實對外人來說都不重要，不會有一個外人有這麼多閒暇和力氣去理解香港運動內部發生甚麼事。香港本土主義的出現，從臺灣的國家利益出發看，其實也沒有直接的關係。即便中國如果有一天民主化了，但大中華主義還是這麼強勁的話，也是可能侵略臺灣的。對於臺灣的利益而言，在中國目前統治的範圍之內，出現愈多要求自主的聲音，出現愈多批判中國民族主義的聲音，對於臺灣就愈安全。所以在這個利益基礎上，香港的本土主義的發展，香港人追求自決、獨立，臺灣人是應該要支持的。

不過，如果從一個臺灣人參與香港政治的角度去看，江旻諺就着「只破不立」的部份，就有些建議。他認為香港民族論述有說得更清晰和詳細的空間，例如可以討論香港民族主義的結盟對象。他闡述，香港人從日常工作中感受到壓迫，而這個壓迫是傾向經濟或產業方面的，所以可以討論跟他們作為香港人被壓迫，中間的關係是甚麼。他提到以前讀過一個民調，結果顯示本土派的年輕支持者，對於香港不公義的經濟制度是更加批判的，他認為這些人可能就是香港本土派的結盟對象。

他認為也可討論更多有關移民的面向。他解釋，當年每人都帶著自己的文化、語言來到香港，有說潮州話的，有講客家話的，如果香港獨立建國，在人口登記裡，可以提供怎樣的選項，讓他們去選自己的種族身分？也要處理的是，他們的家鄉可能就是中國其中一個地方，他們對自己家鄉有認同感的話，要如何連結他去跟香港民族一同反抗中國壓迫？

黃智斌回應有關碎片化的問題，他提到對一些人而言，本土派造成的割裂其實源自傳媒的形塑（media framing）。傳媒如何報道，很影響大眾對於事情的看法，所以當傳媒不報道本土派努力建立連繫，就會造成引致分裂的感覺。另外，選舉也是令大家感受到派別間分裂的原因，因為不同民主派別要競爭的選票非常重疊。

他也提到聽過其中一個對本土派的批評，指本土派將中國人、親建制的香港人，以及所有相關的群體，都稱之為「左膠」，然後排斥，所以就會有人認為沒法加入本土派，因為本土派不容許他們的聲音存在，形成進一步的割裂。黃智斌亦認為西方的左、右翼框架不能描述到香港人的想法，如果強加標籤，其實對今日建立流散族群的多元和論述也不利。



HKDC 董事會主席、《學苑》前總編

梁繼平

我想說說階級的問題，精英與基層的分野。我在公屋長大，讀公屋學校，沒有讀過名校，大學的時候就入了港大讀法律系，然後去美國讀博士。某程度上，我既是在基層出身，現在在所謂英語主流白人社會嘗試為香港講說話，很多人覺得我是精英，或者七一那天衝進去立法會的我是社會精英。

當時本土派或勇武派，很多支持者都是基層，在政治心理學的研究裡，收入背景和國族意識其實是環環相扣的，很多時候基層的國族意識會比上流精英強。在香港看到機會成本的分別，誰會去拋磚？不是一些很有資歷背景的人，當然一定有特例。基層參與政治的意識形態或修辭行為是很不同的，他們沒有很強的學術訓練去理解哲學倫理，或是文化研究的論述，所以他們參與政治時，就會被認為是局外人。這是我們需要處理的。

那甚麼是精英？定義就是流動性大，因為他擁有的社會資本高，可以在外國生存。如果香港是一個國家的話，張崑陽其實就是本地政治精英，他可能已經是資深的立法會議員，工作了五年、十年。如果有自己的國家和體制，爬到上精英位置，好處是不需要顧自己專業以外的東西，可以全心貢獻自己的社會。但是當我們要玩別人的體制，我們的社會資本不可以帶過來，或者至少不是一兌一 ，可能是一兌 0.001。我們要在白人主導的英語世界體制下贏，要首先服務美國和英國的利益。當我們生存到，做到當地精英，再用自己額外的精力、時間去投入香港的事務，其實非常難、非常嚴苛。很多人以為我們的香港背景幫助到我們的學術，但其實是個負擔。在美國這高度專業化、高度競爭、高度精英的體制裡，任何不是花在專業裡的精力，都是負擔。

不過，梁繼平回望香港現在的精英制度，要向上流動，就要站邊，就如 2024 巴黎奧運女子重劍金牌得主江旻憓。他希望大家反思，在現今空間收窄的環境下，接受到哪種程度的表忠？他們又是否香港民族的一分子？

梁繼平覺得香港人很厲害，英文很好，所以很多人都急於融入白人社會的精英體制，甚至因而放下自己的背景。他反思，這種流動性對香港人而言是祝福還是詛咒？好處是香港人可以用英文在異國講自己的故事，但壞處是不會像美國原住民般，至今依然堅守自己的語言和宗教習俗，這對於族群日後在外地的延伸與再製（reproduction）是個挑戰。

鄺頌晴回應外國對香港情況的研判，她從自己的工作中，看到外國的議員和政客明顯更重視臺灣人的想法，因為臺灣現時處於國際博弈的前線。然而，對他們而言，香港已是個失去了的地土，已經付出了的成本，可以做的只是減慢其衰退或死亡，所以他們未必會重視香港人的想法。



《如水》編委、對華政策跨國議會聯盟高級分析員

鄺頌晴

我也認同左、右那個光譜回應不到香港的需求。我記得有一次，好像在柏林，有位當地的行動者問我到底是左還是右，我當了機，因為我從來沒有用過左、右的框架思考過自己。我是來了英國之後，才知道自己是中間偏右，但在社會議題上我很左。不過我在英國投票的時候，也當了機，我完全理解不到即是要投甚麼，因為英國所謂的左、右，其實都不是真的很左、很右，細看他們的政策，發現保守黨不是很右，公黨又不是很左。我覺得將這個外國的觀點帶來香港的討論很不公平，香港左是指親中，但同一時間他們又違背了左翼的自由思想。

工作的時候，我會注意到其實我並非每次都是以香港利益先行，因為很多時都要先服務當地的政治形態，即使有些議題是關於香港，但只能先臣服於政黨或政團的利益。如果我在外地參選，到底我服務的是香港人，還是我的選民？如果我的選民九成都不是香港人，那我應該

怎樣定位自己？我是否只在外交議題上才代表香港人？我覺得這是想在外國從政的人需要考慮的東西。假設我的選民希望有孔子學院，他們全部都很想學中文，那我作為香港人應該如何自處 ？

江旻諺以臺灣在國際上的地位回應，他指在台獨運動的歷史上，從沒有像現在般有這麼多的國際關注，而原因只有兩個，一是臺海戰爭發生的機會提高，二是臺灣生產全球七成的先進半導體。

不過他指臺灣的流亡人士在國際上其實面對不少困難。例如過去的美國政府跟蔣介石政府結盟；日本的話，左翼相對親中，所以不會跟臺灣流亡人士見面，而右翼會促成會面的原因，就因為可以籍着和臺灣人合作，達成日本修正主義的歷史觀點。他提到中央研究院臺灣史研究所副研究員吳叡人曾提出「尼采式的康德主義」，即臺灣要在不被人承認的狀態下，重新努力證明自己，而且要在完全不熟悉的環境下從頭累積，慢慢成為當地人，服務當地人的需求。雖然不容易，亦有虛假的感覺，但臺灣人要跟從這套規則、玩這個遊戲，才有辦法存活。江旻諺認為，臺灣的流亡歷史對香港而言有相當的參照價值。他最後亦感嘆：「我自己個人其實沒有這麼覺得香港一定會完全沒有期望，這當然聽起來有點像是個信仰，而不是科學的分析，但是我真的沒有覺得中國這麼穩定。」■

圖片來源｜ unsplash

Shall we talk ？共同面對及接受創傷

文／破曉

編按：

本文為《如水》閉門對談摘錄。我們不定期舉辦線上／線下活動，詳情請見《如水》社交媒體或官網。

反修例運動已過去五年，但其帶來的創傷仍在許多「我」和「我們」心中發酵，且隨着離散群體的擴大，再次創傷的可能因着「在一起」的期待而提高，每年的特定時間點傷口再次被掀開，網絡言論亦無可避免地加劇撕裂 ...

《如水》編委黃智斌 Kennedy Wong 跟兩位心理治療師做了一次《如水》讀者限定的對談。基於安全考慮，兩位心理治療師選擇匿名，但毫無保留地分享面對離散港人創傷的方法。今期《如水》節錄對談內容，讓讀者察覺自己或身邊之人的創傷，並嘗試瞭解背後原因，增加對心理健康的認識。

Kennedy 首先詢問兩位心理治療師，面對網上言論加劇分歧的趨勢，如何能夠化解潛在恩怨？

B：很難避免，因為大家都離不開線上環境，尤其是如果非常活躍於網上，會感到非常創傷。社交媒體每日吸收的（內容）很多。我覺得很難最小化這些影響，但亦要視乎本身人與人之間是有創傷，還是有其他恩怨，再去決定處理方法。

另一位心理治療師表示如果人與人之間本身有其他恩怨，但他們想一同處理或在同一空間中解決創傷，都需要考慮信任問題。Kennedy 指有些情況可能是雙方之間存在信任，大家亦有意願對話，但只是受社交媒體的負面因素影響。

B：我覺得現在未到人際衝突的程度，因為心理學中將創傷考慮成一些事件，例如車禍，但估計社會運動中人與人之間可能只是之前曾經傷害對方而產生恩怨，我覺得與創傷後遺症或創傷本身有所不同，因為與人際關係有關的創傷是更加戾虐的（Abusive），而人與人之間像是更加集中在情感上的釋放，可能與之前的誤解有關。

M：想知甚麼是主菜，因為處理創傷經驗雖然或許有幫助，但可能本身關係上都有衝突，兩樣都需要處理，要清楚想解決的是甚麼，在未處理關係那部分時，想在一個地方安全討論其實比較困難。暫時聽來，我更想知道這些經歷是在甚麼場合發生。

Kennedy 表示想首先提出一個個案討論，比較特別是因為它包含了比較大的例如整場運動的變化。這個個案中，他形容一方是比較受害的，而另一方的言語則可能無形中對對方造成傷害。他嘗試調解，將兩人放在一起，但慢慢發現不但是他倆，而是其他人都有配對上的衝突，但這兩個人特別分離。其實兩人亟欲解決這個問題，因為他們的問題早在 2014 年已出現，而兩人亦並非完全不能見面或一見面便會吵起來，但有幾個因素特別影響到他們之間的關係，第一是社交媒體，第二是節日等敏感日子，第三是他們語帶挑釁的對話。

B：我覺得比較複雜，因為個案中的兩人很多事是千絲萬縷，有點不是補償能做到，我不知道一個素人是否真能處理到。他們之間將來的互動，會不會可以有一些行為守則（Code of conduct）？這有點像夫妻間的輔導，有時一些行為對另一方非常具挑釁性，但本身當事人並未察覺或覺得這是用很自然的方式說話。

如果他們可以明白這些行為或習慣對對方構成的影響，有行為守則的存在，明白這樣說話對方會如何理解，一起時可以更加細心（Mindful）。雖然很難控制他們不互動的時候在社交媒體的情況，但當他們互動的時候可以理解到。

M：我同意這是類似夫妻間的輔導，即時處理兩人之間的關係，實際上現在是探討往前就應該怎辦，但我感覺到其實較受傷害的一方（心中）被很多事卡住？當另一方嘗試接觸，他其實未必準備好，而接觸的時候，他可能覺得已經是挑釁？較受傷害的一方反應敏感，情緒就會很容易被挑動，即代表對方不可以幫他解決這個問題。所以較受傷害的一方應該有連串問題或怨氣需要獨立空間去解決。

B：我覺得是兩邊都有（需要解決），用夫妻間輔導類比，理想化就是兩個個體應該列出一個一致的輔導目標。較受傷害的一方是帶着創傷的視角，所有與對方的互動可能蒙上過去的濾鏡。而施害的一方不夠細心，可能因為無受到創傷而不自覺地很自然地使用一些語調或提起一些事，他其實也並非很理解受害一方。所以施害一方舉止需要更加端正，但其實兩個人私下都要互相理解，尤其是施害一方要理解創傷是如何影響對方。

M 表示他們都要先準備好，而目前感覺其中一方未準備好。Kennedy 補充指，其實其中一方是有誠意和對自己有很多反思，覺得是有成果的，但另一方像是個「黑盒」，未能得知究竟他是處理掉或是未處理這些創傷。Kennedy 亦自覺沒有事是能處理掉，只能是繼續前行到下一階段時有另一番理解，有時仍會怕是否關係仍然緊張，但觀察感覺還可以。同時，2019 年亦帶來新的刺激，造成新的創傷，像是把前事推進了房間的深處，而房間中積累了許多箱子，要重新開啟這些箱子，要經歷許多中間的、其他會「爆炸」的箱子。

其中一名心理治療師表示認知到較受傷害的一方非常理性（Intellectualise），這是一種防禦方式，從心理學角度看他是很喜歡透過理智察看自己的情緒和創傷，而處理創傷其中一個重要步驟，是如果容許這些情緒的存在，處理手法則可能有好有壞。作為一個心理治療師會產生一個疑問，是較受傷害的一方是否正在迴避，因為其實很多創傷處理都是在避免強烈的情緒，他可能感到恐懼，當另一方挑動起強烈情緒的時候就撤退。另一個可能是情緒其實他是感覺不到，因為他正在分析自己。以心理治療師身分去看，他可能失去了許多應有的感受，到感覺到時候不能有任何舉措，因為執着於分析本身。

M：同時我真的好奇既然他有他的私人空間，那這是否他其中一個需要處理的目標？因為我哋今日討論的是關係，要帶領他去講才可行，我可以想像他憂慮着解決此事，那麼他自然跟治療師分享有甚麼觸動到他，按照剛才所講，治療師便可以慢慢處理他的情緒，因為他真的有情緒釋放出來，即使被理智所掩蓋，但分享了的位置就要把握着，這是治療師空間裡面做到的事，順着套路內進便可。外人來說就是規勸，你「聞不到」他有心想解決的話，就要「大大力」將這件事說出來。

心理治療師如果完全描述另外的事情在說書，則總體來說可能對他們沒有幫助，因為婚姻關係中可以很合理，但這是第二種關係，處理方式的焦點自然有所不同。

Kennedy 表示自己理解家庭是一個相當親密的空間，尤其華人或亞洲人社會十分習慣一些關係必然存在，當然關係被「引爆」的時候是另一問題，但所以處理家人或夫妻的治療是再次相聚（Bring together），當去到流散狀態時，難免亦有人覺得「我們」其實是一個群體。

假使在以前的香港本來可能是不同派別和角色，但認知上的分類可能到給他們一種距離感，到流散空間的時候，經他近年觀察，變成十分壓抑，好像大家已經無退路、無分裂的本錢，但大家也像是因而直接走入一個家庭的狀態，要應對和面對「在一起」（Stick together）的期望。

有時大家理性上是沒問題的，因為可能都在見一些治療師，相信是有觸碰過這些情緒。情緒有反映的時候其中一方是十分察覺到的，不再是那種被理智化掩蓋掉便注意不到的狀態。不過難題在於，兩人有時與他人通場，任何一方與他人互動都被對方看在眼內。本身他們直接對話是可以即時釐清，但公開場合包括社交媒體上兩者的其他互動會令他們各自詮釋，外在環境中形成解不開的結。

M：我有點明白剛才提到社交媒體，是能提供一個場合，令到雙方有一定程度出現，即是在說離散社群，但其實他們又不是十分預備好在這個場合一同出現，每次都十分具挑釁性。

B：同時另一個大環境就是，他們身邊被很多人所包圍，那麼他們觀察到另一方與其他人的對話或行動，就已經造成創傷。所以其實真的好難，除非你說因為他們兩個都覺得這段關係超級重要，然後他們不想只是察覺雙方之間的互動，同時亦要注意在公開場合的舉止。

這我覺得是相當大的要求，即時可能有一部分不是直接互動而是與他人交流。因為場合是公開，另一個受害，可能感到被挑釁，可能其中一方使對方創傷，那麼其他人有時都要有所察覺。要他們真的到了一個地步，感覺關係十分重要，所以當在公共場合或白紙黑字的地方要加倍小心。

因為我明白較受傷害的一方是用怎樣的框架（Framing）去看待，他就要管理創傷的反映。我覺得兩邊都要，但要兩邊去到某點，做了很多調整都是在問：「這些處理是非常重要，對嗎？」如果較受傷害的一方想人改變說法，他需要努力的，其實兩人的關係是否有這麼高的價值令他們作出如此多的改變？較受傷害的一方可能他的焦點可以放在內心或者治療本身，其實可能也要管理自己的情緒。

因為我覺得直到現在，如果較受傷害 in 地區一方不斷再受創傷（Retrumatise），但根據另一方的說法，（創傷）程度是甚麼？因為我不知道具體有甚麼是認為具挑釁性的，但如果另一方是比較得出，即時已經不是偏頗的言語或者傷害，如果只是他看待此事的框架有丁點是受害一方不同意的，其實後者都要有所管理，因為他繼續暴露於不同的框架，他在某個階段持續被挑釁，有點兒未解決，例如說 2014 年的環境怎樣怎樣，但他本身很多事似乎未曾處理或被徹底處理，因為我尚未知道有甚麼挑釁導致現狀。

M：我剛才第一個想法都是是否準備就緒（Readiness），但是我覺得其實就算 Kennedy 形容他在社運圈或流散社群要「在一起」已經很大壓力的狀況，由此可見要將兩個、甚至不只這兩個、將來自不同的人的概念放在一起，其實都很「二次創傷」，我不知道是否有點離地或欠缺實際，但有些人可能不可以放在一起，因為結果是再受挑釁。

當然個人而言會意識到需要取得平衡，例如這件事會否對他的健康有很大影響而令他更受創傷，但我相信他會有很大壓力這件事是要為香港做。所以這個平衡是要他們自己去問究竟是否適合，外人如果覺得他們可以連繫到當然好。如果他們單獨就是那個壓力來源（Stressor），其實你只能幫他避免，幫他們不要在暴露在其中。暫時來說，因為是未解決，勉強拉扯下去，大家都要找到平衡。

B：作為一個第三者真的好難感受到這些。就算我們要一起工作，那可否找一些方法去適應呢？即是如果真的要有些距離，因為我們所有人都知他們不是夫妻，即使夫妻有時都要分開一會，如果我們又不是治療師而只是朋友，某程度我們要理解這存在很多掣肘。當然治療師有更多急事可以處理，但我們做到的事不是說可以感受到或者修補到他們本身的關係。

Kennedy 同意心理治療師所講，當一個海外的社運人士有很大壓力要「在一起」時會產生兩個面向。第一是是公眾期望及流散媒體渴望的取材角度；第二是一個網絡或者組織的常規化其實是要令到不同人走在一起。有時候不只說是跨國，就算是同一城市，可能有些手足跟上一輩有許多衝突，可能他們都要勉強跟其他一起在同一城市做組織工作，這樣便會很辛苦。當空間無法劃分開，我們很難叫他們遠離社交媒體或停止籌辦活動，群眾依然可能要他們繼續發布帖文，社交媒體會期望他們維持熱度，這種狀態相當令人分崩離析（Torn apart）。

B ：我覺得其實不用將所有人放在同一籃子，就算在海外我們想統籌多點，我們同一個目的或者社區這樣小，我們要親近點，但其實你亦可以「兄弟爬山」，因為你舒服便可以，不用經常一起工作，我不知道會否給了一個無形壓力自己，我們「要搞一齊搞」、「搞一啲好大嘅嘢」，這樣先有影響，但其實本身這些事有不同目標、不同方法去達成同一目標，我只是不知道這會否對大家造成不必要的壓力，像我一定要跟這三個群組工作或者會不會這樣是過度保護。

因為其實他想參與就參與，如果不想一起工作，有時反而當你強迫自己做同一件事，可能會逼得太緊使關係惡化。我覺得會不會我們有時過於強迫我們追求團結，使情況惡化。我們每個人都是個體，當然我們都是一個群體，但如果未到這個階段或永遠不會到這個階段，大家一起試過就不如算數。

M：剛才提到除了有壓力要像一個群組粘在一起之外，其實前線知名的個體要慢慢學識怎樣處理公眾期望，這亦是我聽到對他們而言很大的壓力點，期望是保持「chur 到爆」，第二是他們要「在一起」要考慮優先事項是甚麼。

這令我想起一個故事就是，最近英國很多這些事發生，像是誰要搞集會，每年 8.31 他們都要找一個最知名 8.31 事件裡面的人，其實可能這個人，我作個假設，可能這位主角每次出席都再次受創，他每年都被不同方面的人叫他出去演講。這是我自己直接觀察，作為朋友或專業人士，我都會講你需要照顧好對你而言最好的自己，這當然是最弔詭的問題，因為可能很多社運人士他們做這些事是高度相關。可能在時間裡面，還有這麼多年，不是不做，但能拿捏一個平衡。這是我的意見，希望大家未必完全放棄所有事業上的事，但真的要開始再找尋自己人生其他的優先事項再去達致平衡。

B：我同意，估計這是一個很渺茫的夢想，整體而言香港人我相信並非十分瞭解心理學（Psychologically informed）。例如 8.31 要請一個生還者出來，跟着要他每年這樣講這些故事，是一個不太好…即是要你講「你還好嗎？」，你要出來說因為我們不會忘記等等。

我想我們整個群體不是太懂得照顧自己，這是我的願望，但可能很難（做到），j 因為我們大家的思維是非常抬舉（Uplift），「我哋 chur」、「Just pound into it」（直接做吧），你做不到就是弱者，即時無一種理解是我們可以照顧好自己，有時我們不會做這些事，因為我們有其他事優先去做，這對我們是「二次創傷」，但是它沒有一個調整或者形式，去理解這件事不必放這麼多壓力和期望，或逼迫較知名的人和事。

因為這樣的方式很大壓力、很創傷，對一個人的健康或感受都不是十分理解，但是公眾或者周圍的朋友，一些不是受傷害到一定程度的人，可能不理解這些事不該這樣做，即是 8.31 你不必每次都有「那個人」出來說發生甚麼事，但是這個活動會否可以調整到呢？用一個紀念儀式或者找另外一些人講，或者根本不用講，做另外一個認識…，很多社群或組織者對創傷並非真正瞭解，不知會否有一個共同理解，因為香港人本身對創傷的理解不是很深入。

心理治療師亦提到據臨床研究經驗，遇到的香港人的壓力來源和主題都變化了很多。2020 年時服務對象比較多「手足」，大家都把創傷後遺掛在嘴邊，大部分接觸的對象都有抗爭後的無力感，現時接觸的則以 BNO Visa 家庭為主，不肯定是否「稀釋」了「手足」的比例，亦有人形容前者是「移民撚」，這些都是一些調整。通過一份表格統計主要壓力來源，都是工作和適應，就算有人剔了「社會運動」，到評估的時候，他們都不是大篇幅去講，甚至絕口不提，感覺敘事上優先次序已經改變，變成要處理生活上的安頓或關係等眼前事。

另一位心理治療師強調有時使創傷後遺惡化的因素包括生活艱難、對社運身分的執着、以及特別是英國國內的庇護制度問題。有可能程序上等待當中或因未能找到新的身分來源以影響復原進度。

M：我其實相當沉思於剛才提到怎樣繼續前行（Move on）的議題，當然沒有答案，但作為一位治療師，其實我想繼續前行對任何人來說都是一個不同的面向，因為一個人對他甚麼程度才是繼續前行，其實我有點質疑這用字，有沒有需要繼續前行，基本上因為我們現在討論一些發生了，且對我們十分重要的事，而我們很多人抗拒去想這件事，因為前行很多時要我們面對，所謂努力面前、忘記背後。

其實心理學裡面，我們不會這樣建議，譬如我們網上講座之前經常會用到一個概念叫「持續聯繫感」（Continuing Bond），即時我們持續維繫現在的香港或香港的所有事，只不過聯繫的同時，要理解它不是你生命的全部，而你繼續去發展作為一個人的其他面向，人生的其他範疇是一樣重要。

B：我覺得比較適合的字眼是「融合」，就是融合不同經歷以至不是一個「二次創傷」，同時有後創傷的成長，很多焦點並不是前行，而是可以處理並融合這種經歷，與一種感覺背道而馳，大眾理解的前行是完全忘記，我們可以嘗試理解或接受這是個人成長發展的一部分，「自我同理心」（Self-Compassion）和「處理」（Process）是好一點的字眼。

兩位心理治療師亦指出前行帶來的緊逼感，令一些人焦點放在家庭和發展出新的身分。同時可能有一群人將整個運動的身分認同建構在目前的所有生活上，一些人眼中可能覺得很奇怪、是種無處可逃的狀態，但這正是社群碎片化的原因。有些人直接用「前行」去標示自己需要全新的身分，然後完全逃避政治，另一邊又有很政治化的人對前者加以批評，還有一些人夾在兩者中間，在這個環境中探索和觀察大家如何活動令人頗辛苦，這種全有或全無的極端亦不是心理學所建議。

找到中間點，人可以在經歷中學到許多，這亦可以是身分的一部分。每個人都有自身的處理方式去決定怎樣在心裡儲存一件事，光譜之中不必互相指責，只需陪伴。「在一起」不一定代表要去做同一件事，陪我講亦是「在一起」的體現。對離散的我們而言，只要彼此不失去能力觸摸，就算只能講出我們最後何以生疏，亦不必讓沉默輕輕帶過。■

創傷不僅遺存於過去

—— 論離散港人在當下與未來的潛在新創傷

文／柳廣成

反送中已橫跨半個十年，若今時今日仍過度聚焦「鄉愁」作為起手式來談論「創傷」，像是臺灣的蝦餃燒賣不夠地道、淡水的海景比起維港而言太過「老翻」，恐怕只會顯得離散港人是多麼的缺乏異地生活的調適能力，且其多愁善感也顯得過於嬌情及無病呻吟，說好的「Be Water」也快將被淪為笑話，反覆的論調亦惹人厭煩。

然而，是惹了誰人的厭煩？或許其主要根源並非外界對港人群體的關注疲乏，更多的或許是來自選擇留守，或因各種現實問題而無法離開的留港者。而這並不全然是一種推論，它確實是隨着時間推演所持續演化的事實，離散群與非離散群間的共感差異正持續擴大，其無分海內外的「共同體」之狀態亦正持續變動。

離散港人無論是仍積參與政治行為、海外倡議與社會運動，或是單純選擇在海外生活，都正面臨在海外生活本身就需要克服的社會異化問題，以及與居港港人族群的共感差異的問題。

而共感差異的來源，除卻因物理距離而自然造成的認知差異，我認為原因之一亦來自部分對論述之內容與立足點姿態不夠謹慎而誤傷（或有意？）留港者情感的海外 KOL；香港族群在海內外的「共同體」關係割裂是會自然發生的，而這些 KOL 則有點像是割裂現象的加速師。

我通常沒什麼理由是不會主動退追任何一個 KOL 的，縱使該 KOL 突然發表什麼奇特言論。正所謂「食花生」，我並非會四處在社交媒體留言的人，我亦相信我們本身就不需過度認真看待網絡留言，但我仍非常相信，群眾在這些 KOL 帖文底下的遣責，多少

反映出不同角色定位下的港人間真實存在的歧見，且不容以簡單一句「認真便輸了」而忽略之。

而多數指責不外乎與資格論有關，部分 KOL 因其海外視角及不謹慎的考察，對香港境內的局勢錯估，論述或行動的成本與責任之承擔精神的欠奉等，使得群眾不願意相信他們有任何為港人代言的資格，甚或因此對整體海外港人族群產生某程度純粹情緒上的厭惡。

因為對於留港者而言，這些 KOL 往往會成為一種集體性的根據，形成認知、評價與投射情感予其他非 KOL 的海外港人族群。這些認知、評價與情感投射確實存在着負面觀感，亦是造成「共同體」因海外與本地的立足點差異，而割裂加速的原因。

除了以上提到的 KOL 論述謬誤外，離散者在海外社交場合或社交媒體上分享悲情時，其流露出的「賣慘」（對留港者的情感而言）亦正加劇雙方割裂。

對於留港者而言，看到海外港人訴苦說生活艱難，應該會抱持類似於「再慘也慘不過連走也走不了的人，或堅持留下來，在夾縫中掙扎求存卻同時失語的人」之類的想法；而觀望這些海外港人的留港者，其取態亦很可能是：「你們已經離我們遠去，祝你們一路順風，但也不再關我們的事」。

我相信這些所謂「賣慘」，其實也真的是離散者真切的悲傷，而非嬌情造作的無病呻吟，然而或許因其發言成本相對留港者而言輕鬆太多，而會被理解為欠缺自覺、甚或是一種刺耳的風涼話。

在當下港人族群如上述般的割裂背景下，我們不難推斷出離散者在海外生活的心理困境：

第一，對留港朋輩的假想或確切壓力，而持續且無休止的自我檢討。

排除真正因政治因素而無法回港的離散者，部分離散者在技術上而言仍能隨時回港，但對這些離散者而言，離港的決策或許仍是一種有去無回的單向路，因為上述割裂現狀對他們造成的心理壓力：留港的朋輩、家人、同事對於自身離港決策，在割裂產生後的當下是否仍持支持態度的疑惑。

導致離港者如若真的不適應海外生活環境，而暗中盤算回港時，那他們將有可能無法重新融入舊有社交圈子的擔憂；嚴重者甚或困擾着自身會否被留港者貼上「撈唔掂」之類「失敗者」標籤，在拾棄海外生活決策的同時，亦賠上了與舊有社交圈子間的信賴關係；同時亦因為持續自我檢討自身立足點，懼怕自己過度表達海外生活的困境，而選擇獨自承擔壓力、不願分享。

第二，離散罪惡感下無法盡興的歡樂。

若說過度表達悲情是一種風涼話，那分享快樂亦然，甚或罪加一等。對自身立足點足夠自覺的離散者，會持續檢視自己的定位與話語資格的平衡。而部分留港者或許並不一定對離散者的這種自覺領情，甚或不屑這種被強加於自身的同理心，並認為其是虛偽的——「是你決定要走的，用不著現在由你倒頭來同情我們」。

留港者因外在政治壓力而失語；離散者卻因內在心理壓力而失語。集體失語的結果便是缺乏溝通，而溝通的喪失則加劇族群割裂。

「幸存者罪惡感」在五年前便被重點探討，並非什麼新鮮事；然而五年過後，這種罪惡感仍持續延伸。因離散者缺乏與留港者彼此理解的契機，而逐漸演化為新的誤解與心理壓力；加之舊有社交圈子的持續疏離，情緒上長期喪失支援，漸漸演變出新的創傷。

再者則是現實上離散者在海外生活的異化問題。

我們都對離散者都有某種粗略印象——「能走的，或多或少都有移民能力」。然而，移民資格在各國亦有不同門檻。以臺灣為例，移民審查繁複，且因「反間諜法」而戒心重重。我們都知道做公務員的親朋戚友如同 7-Eleven 一樣「總有一間喺左近」，而爸媽總有一個來自北方，怎看都不怎麼「身家清白」，使得離散者並不確定申請時會否因此而出現阻礙；加上審核進度的透明度不足導致的移民敗因不明，這五年來亦已經有許多苦等無果而選擇二次移民的案例。

「人生有幾多個 N 年」，尷尬的居留處境讓離散者難以判斷及掌握未來時間的規劃，而遞出了移民申請亦有如「洗濕咗個頭」，怎都得硬着頭皮等下去，縱使不知什麼時候才會真正等到移民機構的申請結果。

能走的，或許確實都多少有經濟或事業上的能力；但他們對於未來規劃的不確定性卻亦是存在且無計可施的。而不知會否二次移民的焦慮，亦會帶來對新社交圈子的心力耗費，居留期間不知是否要認真建立社群連結，嘗試和當地人熟起來；然而二次移民又會造成離散者難得與當地人熟了起來，之後卻又突然離去。

人與人之間的交際與信賴本來就需要耗費心力與時間；持續變動且砍掉重練的社交狀態，亦確實會消磨離散者對適應新生活的熱誠；心力交瘁的社交疲乏亦會使離散者變得孤癖，拒絕再度建立無法保障的社群關係。

另外，部分國家群眾對新移民並不歡迎。事實上，民主國家的民眾並非必然會願意同理並歡迎離散港人（或是泛指新移民）。這或許與該國極右派的資訊操作有關，但這並非本文焦點，只是想簡略舉例說明，英國在今年 8 月的反移民街頭動亂，姑且勿論背後的極右如何加劇本地居民對外來者的仇恨，從結果而言，排擠新移民的情緒正在民眾之間蘊釀着。

或許今天港人仍未是重點被針對的族群，但未來的演變並不一定可被預測。這亦就造成離散者的不安，他們將可能面對來自多方的排擠，作為新移民，與當地居民之權益有衝突而被仇視；作為離散者，則因其立足點而喪失被留港者共情的資格。

當舊有及新建的社群關係出現障礙，恐怕會身陷被孤立的狀態，加之其某種程度的失語，只能自行承擔並累積一切負面情緒，久而久之便會化為新的創傷。

或許，無論是離散者或留港者，任何一方的任一個體若能至少對關係較好的親友釋出主動的對話空間（其實話題可以盡可能日常而非嚴肅），那或許對雙方而言都會是一支強心針。至少在最微小的個體單位內，仍能有持續更新並確認彼此想法的機會，讓族群割裂發生的同時，不至於成為曾珍重之彼此的新創傷。■

不滅的創傷與焦慮
香港人的集體成人禮

文／區倬僖（旅英港人，下站未明，但終站必是香港）

記得早年一份研究報告顯示香港人在經歷 2019 年的社會運動後，大規模出現創傷後壓力症（PTSD）及抑鬱的症狀[1]，令運動創傷一度成為港人的關注點，坊間亦湧現不少針對運動創傷的情緒支援及心理輔導服務。幾年過去，今日大家不再動輒將 PTSD 和運動創傷掛在嘴邊，但這真的代表香港人已擺脫運動帶來的集體創傷嗎？

前陣子有位朋友看完某套關於當年運動的紀錄片後，夜半時分突然打電話來，話語間滿是各種情緒，「真係好嬲，究竟點解當年唔再去盡啲？點解唔早啲升級？點解啲狗仲未死？」聽着聽着，我的腦海間掠過無數畫面，情緒竟也無意中被牽動到。

明明已經過了五年，為何這些畫面和情緒仍然揮之不去？

有研究社會運動的學者曾分析指出，運動的團結相當依賴群眾的情感交流才可促成共同合作的行動。而規模越大、越激烈的社會運動，就越依賴某些情感狀態所激發出的能量，例如憤怒、驕傲、同情與希望等。運動結束後，倘若這些情緒未能得到妥善處理，則會成為運動創傷。[2]

在無大台領導下，2019 年的運動很大程度正是依賴當時密集而高強度的情感動員，尤其運動很快脫離了傳統遊行示威的行動框架，以多元的方式滲透至大家的日常生活之中，動員由是史無前例地顛覆了當時大部分香港人的生活形態。運動結果不似預期，五大訴求相繼落空，隨之而來的清算、打壓，更是製造了廣泛存在的挫折、失望、無力、恐懼等負面情緒。

1 “Hong Kong: nearly a third of adults report PTSD symptoms — study”, The Guardian (10 January 2020), https://www.theguardian.com/world/2020/jan/10/hong-kong-nearly-a-third-of-adults-report-ptsd-symptoms-study

2 “何明修，《為什麼要佔領街頭？從太陽花、雨傘，到反送中運動》，（台北：左岸文化，2019），頁 216 — 220。

運動結束、國安法立法、初選案大圍捕。短短一年間，一切來得迅速而猛烈。作為曾經的社群組織者，有感公民社會正在一沉百踩，當時我和一些朋友相當焦慮想要繼續組織行動，務求用行動戰勝恐懼。即使如此，在威權打壓之下，我們卻發現早已無法找到一套有效的語言連結大眾。

這不是香港人第一次面對運動失敗。曾幾何時在 2014 年之後，亦一度興起有關傘後無力感的討論，當時不少曾參與運動的朋友很快就重投日常生活，彷似一切從沒發生。但 2019 年後，政權清算連連，對於曾經積極參與運動的朋友而言，即使心態希望回歸日常，現實就是不容許這個歲月靜好的空間存在。

每隔一陣子，就會收到消息有認識的朋友被捕、被控，流連於警署、法庭、監獄之間，所有的人和事彷彿都提醒着你運動失敗的後果。即使是在日常生活中，大街、天橋、車站，漫天紅旗和四面八方侵襲眼球的親中宣傳品，都在持續地製造出一種怪誕又屈辱的噁心感。

對於被政權標籤的反中亂港分子，他們則更是被千方百計地封殺所有在這片土地上社會上流和自我實踐的機會。事實是，我們已不可能回到昔日熟悉的生活形態。

這不是一時三刻的現象，這是香港的新常態。就在那時，我內心浮現了離開香港的念頭。

天真的我一度以為離開了香港，就能順利展開新生活，擺脫瀰漫故土的無力與焦慮情緒。但很快，我就知道這是不可能的任務。記得初初來到英國，無數個早上掙開眼睛的瞬間，都會有種奇怪的異離感，然後需要花上好一段時間才認知到自己已經移居英國的事實。

後來發現原來這個情況並不獨發生在我一人身上，而是不少離散的人士都曾經歷過這個階段，尤其是一些當年倉促離港的朋友。在陌生的國度生活，更多時候會拷問自己為何身處此地，最後結果永遠都指向那場轟烈的起義和手足之間的共同苦難。

來到異地，縱能呼吸到自由的空氣，每每憶起故土仍受政權逼害乃至身陷囹圄的朋友，一呼一吸都成了未能為他們做得更多的愧疚。為了回應這種愧疚，我嘗試一邊努力學習一邊投入與香港相關的工作，望能為我們的社群多貢獻一點，換來的卻是更多的質疑：「我做緊嘅嘢究竟係咪有意義？對光復香港係咪真係有用？」左顧右盼，身邊同儕都在努力埋首，尋找自己的新位置，但顯然地，無人知道答案。

從本地到海外，我們從沒擺脫過五年前的運動。然而，面對未知未來的迷惘和自我價值的虛無，這種幽微卻又具體的不安與焦慮早已超出單純運動創傷的框架所能理解的範圍。

社會學和國際關係中有個名為「本體安全（Ontological security）」的概念，提倡國家和人除了對物理上的安全有需求外，同時亦會追求所謂本體安全，即對既有的自我身分、生活習慣、社會環境以至解決問題的方式的依賴。一旦身分受到存續危機，生活和社會環境急劇轉變，恆之有效解決問題的方式失效，本體安全受到威脅，即會感到不安與焦慮。[3]

按此理解，我們之所以無法擺脫 2019 年，除了因為運動對當時的生活和情緒帶來的衝擊過於震撼以致造成創傷，更是因為運動的發展和後來政權無情的反撲，均在持續地挑戰着香港人既有的認知，威脅着我們的本體安全。

過去，受益於香港蓬勃的公民社會和相對開放的政治空間，縱使香港遠非一個民主社會，港人一直習慣透過群眾動員和進入制度，來捍衛既有的價值和生活方式。對傳統一代社運和民主派人士而言，2003 年拉倒 23 條立法正正就是最重要的一次成功經驗，象徵傳統和理非、在制度框架內進行文明抗爭的勝利。

然而，年輕一代的香港人成長於中共開始收緊對港管治的年代，認知到傳統抗爭方式的侷限，經歷着反國教、雨傘、魚蛋等「非傳統」的行動及其直接造成的效果，因而較相信直接行動以至是勇武抗爭的力量，並會對傳統的文明抗爭不以為然。

2019 年運動初期一句「是你教我們和平遊行是沒用的」[4] 即形同宣告傳統路線失效，直接行動、勇武抗爭成為大眾認知的出路。然而，行動連月升級，到 11 月時香港甚至一度進入「準內戰」狀態，對政權的壓力卻未有構成大家當初預想的程度，理大一役更是讓大家確切感受到勇武的瓶頸和與政權武力不對等帶來的挫敗。

如此，非旦傳統路線失效，就是年輕一代曾經相信的「只要武力升級，就可以對政權施以足夠的壓力使他們讓步」，也開始變得難以令人信服。雪上加霜的是，運動結束後，政權對香港的公民社會展開空前的肅清，港人過去多年來一直仰賴的組織、政黨、媒體機構相繼倒下，議會和司法空間被蠶蝕至所剩無幾。

當整整兩代香港人一直依靠的路徑與陣地一夜變得不再可靠，我們還可以相信甚麼？過去沒有經驗可循，未來只得一片未知，香港人恰好正佇立於如此令人焦慮與不安的節點上。

聽過朋友一個令我印象相當深刻的說法，大概是說過去幾年對香港人而言

[3] Anthony Giddens, *The Consequences of Modernity*, (Cambridge: Polity Press, 1990), pp. 92 – 100.

[4] 黃津珏，〈從 memo 紙到真塗鴉：「無大台」幫香港抗爭釋放了哪些慾望？〉，《端傳媒》，2019 年 7 月 10 日，https://theinitium.com/article/20190710-culture-graffiti-hk-protests

[5] Nina C. Krickel-Choi, “The Concept of Anxiety in Ontological Security Studies”, in *International Studies Review*, vol. 24, issue 3 (2022): 8. https://doi.org/10.1093/isr/viac013

猶如是一場成人禮。過去，在港英政府的庇護和獨特的時空背景下，香港人得以建構出一套文明的生活方式。即使後來主權移交，中共早年仍對香港相對寬鬆，讓我們得以繼續享受港英年代的自由和法治。

習慣了文明的生活，一切都似是理所當然。從前港人說要抗赤化、爭民主，想像的都是在文明的環境之中進行。2019 年之後，大家一下子被逼認清昔日文明生活的虛幻與脆弱，通往民主自由的道路更非大家曾經想像的簡單直接。

面對現實世界的殘酷，我們不能指望中共會有一天良心大發給予香港民主，亦不能指望英美能幫到香港人出頭。就像一個突然失去父母保護的人，有一天他發現世上除了自己之外就再無人需要對他的人生負責。香港的未來，始終需要由香港人自己肩負全部責任。

從小被教育香港是一個文明法治之都，長大後卻在香港經歷一段要為自己和身邊朋友安全膽戰心驚的日子；少時不曾想過移民海外，某天張開眼睛卻發現自己正在流浪地球。不論是本地抑或海外，大家都被逼以從前不曾想像的方式努力為香港人覓得一片安身之處。

面對本體安全的威脅，其核心問題說底就是如何應對未知。威脅之下，我們可能會被難以承受的焦慮與不安壓垮，亦可因此受到驅動而開創出全新的變革，令社群更加強大。[5]

五年前的經歷，我們不可能忘記。它的震撼超出我們從前所能認知的，為我們打開了全新的視角理解世界、理解自己。刺激之下，歷過成人禮，在褒廣而殘酷的世界，香港人正在走着一條先輩不曾走過的未知道路，途上盡是創傷與苦痛。但也正因如此，香港人的未來才有更大的可塑空間，就由我們這一代人開始塑造。■



從個體「肉身」的歸宿

實踐在世的自由與群體之解放

文／周永康

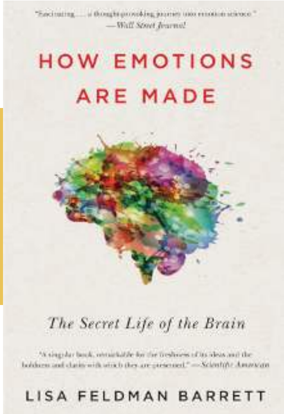
《如水》邀約有關「創傷」為主題的評論，是筆者長年累月有興趣探討的課題，就此分享一些想法，從對「創傷政治」的觀察，書寫有關課題的見解和看法，藉此作為和讀者共同探索「政治」、「情感」、「創傷」、「治癒」以及對「政治出路」的觀察和思考。

討論「創傷」，不可不提的事情，或多或少是「創傷」是否無可避免？或鐵定難以療癒？假若療癒，受傷的人和族群，又可以如何被想像、症斷、實踐，在傷痕和苦難中浴火重生？

這些有關「療癒」、「創傷」之課題，在我記憶所以，2019 年前並不普遍。雖然 2014 年雨傘運動以及其後數年之間，屢有社工、職業心理治療師、情緒諮詢師提供專業輔導，或結合心理輔導、精神分析與社會創傷和抑鬱之說，偶有專題訪問探察家庭親子關係因政治立場、參與而破裂或僵持不下。

然而，政治創傷和療癒進入更廣泛的社群視野，始於 2019 年 6 月反送中運動中抗爭者自盡離世，一路直到 2020 年國安法後，立法會初選 47 人案前後、十二港人案、蘋果新聞倒閉、立場新聞執笠、工會、政黨、民間組織、基金會被逼結束，不少無名前線抗爭者、手足先後相繼入獄，流亡離港者增多，香港社會環境變化，言論自由界線被重劃，數之不盡的劇烈變化接踵而至。

這些集體、急劇而帶有強烈政治衝擊的變化，逼使筆者在內不少香港人皆感受到情緒的共震，先後在網絡、私下分過不少難過、應變不如、崩潰、落淚、身心缺乏動力、意志消沈的時刻，或屢有抑鬱，需求助專業精神治



延伸閱讀：

Lisa Feldman Barrett, *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*

療師，或自我尋覓書籍、宗教、自然或靈性上的歸宿，為自己內在靈魂、生理反應式心理感受開解，不一而足。

種種際遇，都逼使參與政治抗爭者把焦點轉移，回歸到自己的「肉身」（body），從頭理解心理痛苦、環境變化、政治參與與情緒感受各種緊密連繫之處，去思索所謂「自由」之於人與群眾的意義、代價、涵義與犧牲。

「肉身」為何有所反應，放諸社會、社會運動，向來並且香港教育系統著重探討的事情；部分可能源於有開「肉身」的斜事埋藏在日常不同處境之中，尤如教育機構著重德志體群美／德育訓練、基督教學校提倡心靈誠實，宗教機構中佛教團體探討輪迴肉身之苦，大眾小說「達文西密碼」中的苦行僧，或者 LGBTQ 性小眾團體中對自身身體、欲念、性傾向、性別文化的壓力，皆在在形成個體的抗壓、感受、自我理解和處境反應。

美國東北大學心理學家 Lisa Feldman Barrett 在 2017 年出版著作 *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*（直譯：情感如何形成？大腦中的神秘生命）[1]，深入淺出介紹最新的科學研究，指出不少新發現早已駁斥情感反應、情感用字、情緒表達為舉世通行之人類表達，反而不同族群之中的情緒反應、表達、肢體語言皆與當地環境文化、社會脈絡息息相關。

用神經科學的話語，Barrett 指出人的大腦神經循環系統和身體構成，實屬一種 predictive machine（預測機器），按環境塑造的社會、教育、文化指令，辨別身體的內在反應，需否「戰」或「逃」，遇危機會否「麻木」，

[1] 繁體中文翻譯版《情緒跟你以為的不一樣——科學證據揭露喜怒哀樂如何生成》於 2020 年由臺灣商周出版發行。

遇混淆訊息會否不懂反應，甚至生離死別之際，身體內在的神經生理系統，與何能重新發放「平安」、「臨在」、「安全」、「專注」等身體訊號，讓自主意識（self-consciousness）能重掌身心的自主性。

換句話而言，「情緒反應」、「情緒政治」植根於人類生命的身體生理系統，但受生命肉身身處的社會環境、文化特色、政治處境主宰。這種觀點，亦與學術界研究情感政治，或提倡「情感史」的學習不謀而合。例如歷史學家 Barbara Rosenwein 提出「情感社群」（emotional community）的概念，指出不少中世紀社群各自有不同的情感規範，例如宗教自有教條、信念、實踐規範。

其他情感歷史的研究者亦分別指出個體可穿越不同情感社群之間，而殖民政權、革命政權，甚至性別運動中，皆提倡某種情感規範，以界定模範參與者，如同仇敵愾，如對革命政權的熱愛，對殖民政權的膜拜，或者原住民文化的恐懼、焦慮、排斥，從而形塑不同的統治方針、權力階梯以至情況策略，以被視為文明規範之內。

例如，香港政府現時推出的國民教育，著重對主權、國家、中華文化之愛，皆定在某種政權鼓勵之情感政治，貶抑 2019 年的反送中運動為「黑暴」，參與者為「暴徒」或「曱甴」；反之，「人一藍，腦便殘」，除了是一種政治辯論之間論證並且是否理據、邏輯充分，也屬於一種情感政治的氣質展現，是否屬「有腦」、「有文化」、「有良心」，穿越「黃色是政見，黑白是良知」的人性呈現，抑或屬於禽獸類別，缺乏人性良心？



延伸閱讀：

Frantz Fanon, 《大地上的受苦者》*The Wretched of the Earth*

回到政治運動中的論爭，2020 以來的運動創傷，可謂始予大眾一個契機，去重新參與和理解情感政治的核心，包括與何在離散潮中保護自我；面對政治暴力之際，與何保持輕盈心志？在面對絕望之感時，保持意志與熱情？這類關自我續存的心志挑戰，亦並非簡單課題。

1961 年，法國非裔加勒比人精神分析師法農（Frantz Fanon）撰寫《大地上的受苦者》（The Wretched of the Earth），指出「暴力」（violence）為受壓迫者在反對殖民主義的解殖鬥爭中不可或缺亦難以避免的元素。惟有暴力才可以容許受殖民者重拾自信、自尊和實踐自我的可能。

法農的暴力革命論，自然有人反對有人尊重，猶太裔哲學家漢娜．鄂蘭（Hannah Arendt）在其著作「論暴力」（On Violence）中則指出暴力可導致失控式衝突，亦會失去道德正當性，甚至暴力的辯論在核武當道的世界，更難言為智勇雙全。然而，論證暴力、創傷、成效者，亦包括意大利馬克思主者葛蘭西（Antonio Gramsci），在其獄中書諫中分析師當代革命，除非政權如俄國狀態，可靠武裝起義奪權，否則政權暴力鎮壓之成數，促使葛蘭西提出「陣地戰」（war of position），透過公民社會不同的機構位置角力、奪權、爭奪，去取得人眾支持。

自 1980 年代以來，香港的民主運動皆是循從「陣地戰」模式，反對派及在野勢力從建制內獲取權力，期望在 1997 年前推進政制改革；1997 年後透過群眾動員，逼使香港政府及北京政府妥協讓步，同意在地政治改革。然而，在這種文明體面的建制之爭中，

合法抗爭（civilized resistance）成為主軸，從政治表達、修辭、身體語言，都被自我規範或高度規範，時而透過對表港臺議會文化（臺灣的議會打架文化），去自抬身價;或者生出「和平」、「理性」、「非暴力」，甚至「非粗口」之主流泛民政治風格。

如此一來，獨立獨行的社民連創辦人黃毓民、梁國雄、陳偉業，自然獲得在政治氣氛壓抑中的香港年輕人或其他不為主流政治、媒體文化重視之市井之徒，或不同意以「和理非」抗爭路線的議會選民之垂青。這種抗爭路線中所蘊含的政治期盼、壓抑、沮喪、和動能，在大型群眾運動如反高鐵示威、反國教休會、撐港視發牌運動、葵青碼頭工潮、佔中運動、雨傘運動，甚至 2016 年魚蛋革命及 2019 年反送中運動期間，都可以尋找到示同的政治情感社群，對「非暴力」、「勇武」，何者展現勇者氣概、英勇就義，或者為「真」反抗，而非「假」抗爭，各有偏好、容忍範疇、價值判斷，甚至是政治品味、策略、效益、合法性、效率、公眾支持度之間迴盪爭辯。

當中與政治情感之關聯者，莫過於政治個體與群體如何選擇策略，以至策略能否成效，以及策略是否賦參參與者及推動者，尋「暴力」、「合法」、「非法」、「公民抗民」抑或「以武制暴」，皆牽涉自我習得及受規範的情感習慣，去賦予一己動能、希望、曙光，獲取情感抒發之處，與沮喪、恐懼、無力共存、被綁架，又甚至驅散憂鬱之作用。

在地抗爭之間，只論運動中的衝突，尚且複雜；當可以抗爭之處，被政權限制，而以往身處之組織被死亡，身邊之自由資訊被撲滅之時，正正是考驗眾人之際；但亦是個體與群體之肉身與延伸的社會機構、網絡、記憶、文化、習俗，被切割、懲罰、摧殘之所。

對於如何從政治暴力之中康復，不少在戰地擔當心理治療師，甚至是對社會發展有所認識的專業分析，都提出需要重新思考「精神健康」、「社會安全」、「個人自由」、生／心理需要」「社群連結」、「經濟發展／資源」、「社群價值」之間等不一而足的元素，超越醫療機構的病理學分析，而將人類的心智肉身需要，重新放在政治文

代、社會制度、經濟運作、殖民權力架構的維度，去檢驗人的情緒自主、抗壓法則，不只在個人的心理質素，也包括群體文化，如何理解情緒的由來、情感的抒出、界限、範圍，建立共同資源，從各處人身的生存條件及發展需要重新入手，讓「肉身」成為政治反抗、革命、創意、療癒以及情緒自主的戰場、載體，甚或國家主權呈現的聚焦處。

本文作為初探政治情感、療癒、創傷、共同體等主題，只能先勾勒大概；在筆者與集體的實踐中，將個體與群體的心法、實踐、提戰與挫折，逐漸形成框架，在未來與讀者再漸次分享。而筆者的學術研究，也專注在以情感政治的角度，切入戰後香港的政治群體形成的由來、情感自主法則、意識形態框架、經濟運作形態，加上冷戰、殖民治理、解殖及國族政治之衝突，如何形成港人在香港的種族階梯、階段政治、性別文化、地緣博弈、經濟契機和政治願景中，形成香港人主體，並且分屬不同的政治情感社群，參與香港的殖民／後殖民／雙重殖民政治運動，以至今天流連海內外，各散東西的港人群體。

走筆至此，不少自傷矛盾之倡議，例如暴力、創傷、正義、情感和暴政之一，既存在張力，亦為人視為有解決潛質；惟在現代政治發展之際，暴力革命似乎無望之時，遼闊的土地上，不少地方亦是戰火處處，甚至需要從軍反抗暴政或極權。

然而，假若和平不只屬於個體的平穩，也屬於群體相處之道，當中的情感矛盾與社倡、文化、經濟、歷史在過往二百年之急劇發展之中，實在存在不少敘事，需要我們重新發省、檢視，然後重新訴說我們的故事，以讓彼此的肉身找到歸宿，也讓社會制度、集體相處中，找到折衷處，在情感能量不斷在我們身內流竄、神經循環系統不斷作出與內在需要、外境變化的預測中，覓得「自我救贖」、「自我尊重」、「自我接納」和「自我安放」的進路，在旅途中繼續尋找答案，為彼此實踐在世之自由，以及群體之解放，並對人類社會衝突之在地脈絡，發展出比我們今天之選擇更豐富與切實可行之出路和方向。未來再續。■

心存盼望的人，眼裡都有光； 身負傷痕的人，心底都蘊藏着重生的力量。

每年十一月篝火夜，英國到處烽煙四起，家家戶戶煙火爭艷鬥麗，卻有人即使留在家中，只聽得燃點藥引的聲音已經嚇怕。

社區聚集點起篝火，火光瞬間在眼底攀升，孩童為篝火升起而雀躍。猝不及防映入眼簾的卻是曾經中大二橋的熊熊烈火，天帶點冷，體力虛耗又加上幾寒意，火焰燃燒的溫度和氣味，與馬料水十一月清晨的空氣確實相像。溫度與煙霧在現實與記憶中交錯，讓一切變得窒息，步伐漸漸沉重，呼吸愈加急促，天冷卻冒汗。沒能停留多久，生怕再逗留便午夜夢迴到當時被圍困的絕望。

每當陷入煙霧之間，即使在看似安全的環境，即使早已遠離那日置身的圍困，某段現實經歷的殘影，或重新「適應」新生活的無形印記，都有可能重新喚起 2019 年民主抗爭遺下的創傷。流散者在數年間的某刻離開了香港，對香港的印象頃刻定點於某處，記憶與創傷都同時流離失所，失去了某處實在、可觸及的地和物為支點，輕不着地，也因而失去緩解或疏理的出口。

相比線性的延伸，創傷之於筆者像是被圍困在一個盒子，是密不透風、緊緊連結卻又多面性的，也因着某些特定的經歷或人生的轉變而呈現不同形態，色調、感官頓然有所迴異。在某個定義上，流散者的內心或引發了大概幾個面向的創傷，正劇烈或悄然地影響盒子構成。

未竟的抗爭後，連串第一身個人經歷延續了抗爭現場所感受到的痛楚——被捕、失去摯友、分離、背叛或被迫流亡，成為難以癒合的傷口。這些事件的殘留基本構成了創傷的骨幹，又同時地建構了流散社群的集體情感傷痕。日子的流動令集體情感傷痕在流散社群特定的條件下，長出了獨特的模樣。

在異地的陌生感和與新文化的不協調，以及與故地的疏離感正在互相拉

異鄉、記憶與重生

文／劉珈汶
（前香港區議員、HKDC 高級國際倡議主任、香港三月文化節聯合創辦人）

扯。正如開首描繪的篝火節，本地人在興高采烈地紀念及慶祝 1605 年刺殺國王的「火藥陰謀」失敗，即使不懂箇中歷史也正歡渡一年一度合法燃放煙花的時節。

而剛被逼流亡離散、抵達新土地的香港人，因着語境、文化、對異鄉的防備，以至法則的不同而感到無比陌生。在搜索與異地的聯繫時卻，又隨着時間的推移而無法避免與香港產生疏離感，時下在故地興起的一切彷佛既遠且近。到底何處為家？

筆者記得離開之初正值香港男團 Mirror 熱潮，即使身處英國各地亦不乏應援活動，參與者除了渴望遙距支持廣東歌偶像外，亦是渴望在聚會中獲得一份熟悉感，感受到作為同喜同悲的「鏡粉」身分。然而三年過後，雖仍在聽廣東歌，海外追星的熾熱不如過往，多少是出於早已愈來愈不緊貼故地所流行。流散者似乎既已不屬於香港，又無法完全屬於異鄉，身分之間的互相拉扯撕裂，與留下來的人之視觀漸行漸遠。

以至乎這幾年間總頻繁出現「留」與「離」之間的爭辯，兩者的未解之結加深了流散者對自身的懷疑。在流散社群間，筆者觀察到，不只曾活躍於香港社會運動或政治圈的流散者，會因逃離了政治審判、政治後果而感到愧疚，自覺不配治癒甚至擁有半分創傷，這種困在過往時空的自我懷疑，在普遍 2020 年後的移民身上亦能見得。

然而，似乎創傷就僅停留在經歷者本身的這一代，成為我們的宿命。在許多流散家庭中，父母往往面臨着一個兩難的選擇——應讓下一代完全融入新的文化環境，抑或試圖保留香港的文化與身分？卻在未來得及決擇之際，處於成長時期的下一代早已快速融入新的文化，失去了連結故地身分和抗爭經歷的意欲；致使這一代曾確切經歷創傷的流散者，更感覺被孤立。

對流散者而言，創傷是流離失所的思念，是尋求安心的艱辛，是遙望家鄉卻再也無法踏足的無奈。我們不斷尋找香港人的認同，對自身正承受的創

[1] 「Hong Kong X 如水文化沙龍：流散社群承傳香港文化的意義」之摘錄已刊登於《如水》第 14 期〈March on! 三月香港一個墟：文化沙龍探索何去何從 〉。

傷感到困惑，將背負離鄉又難以啟齒的創傷寄託在「誰是香港人？」這道命題，心底潛藏着於某日之於「香港」不再 relevant 的恐懼。而這種渴望重新與故地連結的慰藉，在社群間慢慢凝結成重生的力量。

仍記得初在異地組織香港社群，被問得最多的問題是「我們還能做甚麼？」不論年紀及背景，完全脫離成長地移居不僅是物理上的位移，更是一整個人生的震盪。承傳香港的文化記憶，成為了流散者應對創傷的一種模式，也是抵抗異鄉人的孤獨感、身分困惑時緊扣彼此，將自我對各種複雜情感的理解投射到文化脈絡之中。

失去與土地的連結，香港文化成了流散者僅餘的浮木，亦成了政治壓迫下回應故土和凝聚社群的載體。在內，政權亦正在故土嘗試從內扭曲香港人的定義，製造「大灣區」的概念，逼使香港人接受「中國人」的身分並愛國愛港；在各個語境之下強行入侵頻繁「修正」香港的語言詞彙成中國用字，例如今年施政報告中密密麻麻的「加強」、「打造」、「優化」、「對接」。這根浮木便成了整個重塑、守護香港文化的關鍵。

筆者前年與一群英國香港公民社會的組織者創立「Hong Kong March 香港三月文化節」，期望透過文化引導更多人認識甚麼是香港人[1]，及理解整個流散故事的脈絡。下筆至此亦令筆者驀然反思，組織文化活動，營造繼續孕育和傳承香港文化的空間，其實是將流亡的自責和成為異鄉人的無助投射到「香港人」這個身分之中，渴望從雅俗共賞而流動的文化記憶——一首廣東歌旋律、一杯茶餐廳奶茶、街頭巷尾的霓虹燈、港產片的香港場景，甚至文藝作品中對香港的描繪刻畫等，讓群體創傷找到傳遞的支撐點，探索過去、現在、未來與故土的情感關係。

流散社群是集體失根的遊子、是一群漂泊的靈魂。創傷無形地潛藏在日常生活中，偶爾觸及便輕易痛楚併發，社群間不乏專業心理支援和治療，協助個人的心理重建。然而每人心裡的痛點相似卻不一樣，若誤以為各人的痛處都類似，稍一不慎便引發誤會，傷痕可能又再度被撕裂。

此時便需創造集體空間，釋放創傷。這除了是一個療癒的過程，讓大家更理解彼此，也將創傷的敘事化成一段段被看見、被瞭解的故事，結合對身分和文化記憶的傳承，亦是流散者集體重生的契機。

文化和身分的共同性開啟重生的契機，假如長夜未有時，流散的時代未如想像中短暫，被孤立的這代人，又

如何能在下一代被理解，非隨時間流逝而消散，而又不會將創傷傳遞，這是我們必須面對的課題。

世代記憶的傳承，是在個人經歷和群體記憶之間搭建橋樑，既是重建和延續共同性的過程，亦是面對創傷的另一種呈現。認識不少流散家庭以微小又深具意義的日常習慣，讓下一代「感知」香港或民主抗爭的存在，在家中掛起光時旗、出席集會、講述抗爭過往等。然而，如前面所說，集體創傷是在特定的條件和殘留下形成，成長時期早已遠離壓迫的年幼一代對香港的印象既模糊又間接，加上受到與異地文化的同化壓力，終不免成為了代際隔閡，他們亦難以理解甚至抗拒那份記憶的重量。

要跨越世代的掙扎，讓新的共建語言和媒介承載過往的情感記憶，甚具挑戰，卻非窮途末路。藏人流亡社群是一個頗值得借鏡的路徑，現時活躍的藏人流亡社群中，許多人均是生而流亡，而非在圖博本土出生，他們卻從異鄉亦建立了與故土的連結，對圖博的文化和歷史有扎實的理解，更承接了上一輩的創傷並長出了韌性。

將每位流散者的記憶拼湊，構築出一幅更完整的記憶圖景。這圖景不僅是對抗遺忘，也是對後代的邀請——讓他們與香港民主抗爭建立連結，追本溯源，尋找屬於自己的身分。

創傷、記憶與流散交織間，重生不僅僅是個體的癒合，而是群體的再生。一個被迫分散的社群，急切的需要重建韌性才能帶著相信的價值和意志繼續前行，這需要依靠彼此，更須對未來抱持盼望。雖然香港人已分散各地，卻又是重聚整合的時機，社群活動成了重要的載體，在一次次的碰撞與調適中，讓流散者的文化與身分得以重新塑造，重拾盼望。

曾在一次文化活動中遇到了來自香港的參與者，他嘆謂「原來在海外亦能感受香港還在」。近年不論在文化、倡議或社群的工作，大家都不約而同強調連結的重要性，讓香港超越物理的疆界，聚合了創傷、記憶，還有對未來群體的盼望，孕育了對香港共同體的想像。

筆者並非擁有對創傷與流散社群的專業知識，文章僅以個人參與抗爭及投入流散社群工作的直觀經歷作粗淺分享。不時有朋友勸勉筆者 move on，早日脫離被創傷縈繞的漩渦，因此寫文同時亦自勉能心存盼望，溫柔地打開創傷盒子的一隅，願我們都成為眼裡有光的人。■

思考香港人如何開展「書寫創傷」這重大工程

文╱張嘉莉（現居於英國的香港藝術工作者。曾為香港灣仔區議員）

創傷後壓力症 / 創傷後遺症（PTSD）這名詞是當今香港人耳熟能詳的。近年，多份研究香港人精神狀況的報告都指出，2019 年反送中運動令不少香港人有這壓力症狀，遠比 2014 年佔中運動時多出六倍。至 2019 年年底，將近三分一的香港人有創傷後遺症。[1]

跟據英國港僑協會於 2022 年發報的調查，雖然有不少香港人在離港後，心理健康有所改善，但仍約有四分一受訪的在英離散港人，因為 2019 年社運和《港區國安法》，而繼續有創傷後壓力症的臨床症狀。[2]

當下香港族群所面對的，並非個人個別的心理創傷，而是社會創傷。更甚者，在大規模的政治打壓和跨境鎮壓下，香港人嚴重欠缺在公共領域一起疏理和書寫這些創傷的空間。當然，在境外的，還是有較多言論自由去作疏理，但以甚麼策略去書寫，才可超越只是把創傷的記憶不斷重複呈現？筆者嘗試歸納一些從有關創傷書寫和創傷記憶的文獻得到的啟發，提出香港人在當下書寫創傷時可一起思考的方向。

「創傷（trauma）」的英文詞源，來自希臘文，原指身體的傷口，而用於精神分析學中，則指心靈的受傷。[3] 當仔細拆解「創傷」一詞，不難發現

[1] Bobo Hi Po Lau, Cecilia Lai Wan Chan, and Siu Man Ng, “Post-Traumatic Growth in the First COVID Outbreak in Hong Kong,” *Frontiers in Psychology* 12, (2021): 675132—675132. Michael Y Ni, et al. ‘Depression and Post-Traumatic Stress during Major Social Unrest in Hong Kong: A 10-Year Prospective Cohort Study’. *The Lancet (British Edition)* 395, no. 10220 (2020): 273—84.

[2] Hongkongers in Britain, *A Part of Myself: Survey Report of Mental Health Amongst Hong Kong Arrivals in the United Kingdom*, 2022, https://hongkongers.org.uk/2022/05/mental-survey/.

[3] 陳秀祝 , “從文化創傷敘事與復原看二二八的藝術創作：以 1997 年「悲情昇華」二二八紀念美展為例” 造形藝術學刊 , (2011), 1-30.



[4] Jill Bennett, *Empathic Vision: Affect Trauma and Contemporary Art*, (Stanford University Press, 2005), 57. 楊孟軒 , *逃離中國：現代臺灣的創傷、記憶與認同* , (國立臺灣大學出版中心 , 2023), 33.

[5] Bennett, *Empathic Vision*,124–148. 楊孟軒 , *逃離中國* , 11 & 318.

[6] Ron Eyerman,"Formation of African American Identity," *Cultural Trauma and Collective Identity*, (University of California Press, 2004), 60–111.

[7] Eyerman, "Formation of African American Identity," 111.

「創」可指涉運用利器予以開始，亦常被演繹為創作、創造、首創，這不禁令筆者聯想，「創傷」除了指傷口是由利器割開引致，傷口的開口可能就是開創甚麼的起始，又或者凡是要開創甚麼，都必須經歷一定的苦難。

創與傷，傷與創的微妙關係，其實亦體現於人文學科的創傷研究。

精神分析詮釋學的學者常深入研究各類創傷後的書寫，包括以文字書寫之見證記錄、文學作品，及以視覺語言為媒介的再現或創作。 以精神分析學角度理解，創傷是未經理性邏輯處理的直接情感經驗，它難以言喻，且有被壓抑的特質，唯有經過「宣洩（acting out）」 和「修通（working through）」去整理觸痛傷口的記憶，才能幫助受創者步出絕境（aporia）。[4]

由於文學和藝術創作，都有探索和再現被壓抑意識之特質，故亦有療癒功能。以文字或視覺語言書寫創傷，不只在個人層面有助主體個別的「修通」，更能觸發同理心，連結不同的個人與群體，而這種連結和共享記憶都有療癒傷創的果效。[5]

社會學者進行創傷研究時，則更多關注創傷的記憶，如何在不同文化體系被敘述，以及對社會的影響。創傷、記憶、身分建構也常被並置分析。舉例，社會學學者 Ron Eyerman 研究非裔美國人（African American）的身分建構過程時，指出非裔美國人的身分認同，初現於奴隸制度已被廢取後的時代。[6] 換言之，體現這身分建構的，不盡是受奴隸制度直接傷害的非裔人，更多為其後代，通過先輩以不同方式傳下來的集體創傷記憶，進而建構「非裔美國人」這族群認同。

Eyerman 的研究詳細分析，這些創傷記憶，如何在 1950 至 60 年代的民權運動，及期後於不同的流行文化及黑人研究（Black Studies）中，重新被整理及再演繹。再書寫，顯露種族歧視意識並沒因奴隸制度被廢取而退減，但目的並非只是讓創傷記憶不斷重現，而是讓新的一代在歷史軌跡中瞭解自身，嘗試尋求轉型正義，幫助整個族群「修通」、領悟，從而建構族群的文化自主（cultural autonomy）。[7]

[8] 陳健民 , “結語 : 香港民主的未來 ,” *未竟的革命* , (左岸文化 , 2024), 430–444.

[9] 吳叡人 , “朝向相互主體之路 ,” *未竟的革命* , (左岸文化 , 2024), 80.

筆者深刻記得，一位於 2000 年移居英國的香港人，在 2021 年與筆者交談時，提起在 2019 年參與多場大遊行的經驗，說他從未試過如此強烈地感受到自己是個「香港人」。的確，「共同體」多是建基於共渡患難或一起抵御共同敵人的憶記之上。正如，陳健民在《未竟的革命》的最後一章，也直指香港人已連結成一個「受苦的共同體」，並寄語香港人要維持信念與希望。[8]

那，究竟如何在苦難中保存希望？如果痛楚的傷口，可引導我們進一步建構香港人的身分認同，那香港族群又該如何在書寫創傷的過程，邁向「修通」、找到出路，而非流血致死？

就此，楊孟軒在《逃離中國》一書對臺灣外省人的社群創傷記憶之研究，可為我們提供參照。首先，楊觀察到較多創傷研究都集中分析，某宗大事故如何引致個人或群體的心理創傷，可是臺灣外省人面對的社群創傷，卻是跨越幾個政治歷史浪潮，而非一時一刻的重創所致。

筆者認為香港人族群被壓抑而致的集體創傷，也不只由 2019 年反送中運動導致，而是更深層次地跟香港的被殖民歷史緊扣。縱然於物質上最繁華的八、九十年代，香港都從未爭取到立法局全面地區直選。

至於文化層面，雖然香港的流行文化獨當一面，但如此富裕的城市，投放在文學、純藝術及另類文化呈現的資源，簡直是不成比例的貧乏。這些都與英國殖民時期的填鴨式教育和「沒有文化政策」的文化政策有密切關係。

於後 97 年代，香港人一度幻想終有一日能達致自主（真正的解殖），在香港實行「真普選 」，卻發現其實是徹底地被二次殖民，未來得及疏理被大英帝國殖民的經驗，另一邪惡霸權（中共）便早已到來。像極臺灣在日本軍帝國主義撤離不久，就迎來國民黨的極權統治。不論香港或臺灣，面對自身命運劇變時，都是不由自主地被英、美、中等大國安排、處置。難怪臺灣學者吳叡人，在比較港台於近代帝國史脈絡中的關係時，都感到在香港人近年的抗爭身影中，看見臺灣人的過去、現在與未來。[9]

《逃離中國》提示我們，若嘗試帶着較長遠的社會記憶和視覺，去書寫自身的創傷記憶，或許會有所發現和不同的領悟。畢竟，不少香港人或其上一、兩代都在英治時期成長、親身經歷或目睹因戰爭、文革而「走難」的情景。一代又一代香港人的文化記憶中，切實地刻劃了因離散及被殖民而出現的壓抑和創傷。

筆者並非在此建議眾人都進行學術研

10 「多向度記憶（multidirectional memory）」由學者 Michael Rothberg 提出。楊孟軒研究時用此幫助反思創傷記憶的敘述和書寫。

11 陳健民，"結語：香港民主的未來，" 437.

究或大歷史敘事，而是希望邀請各香港人，由個人的身位出發，去追溯與自己特殊身位相連繫的跨世代社會創傷記憶。

這跨世代的追溯，也可幫助我們以「多向度記憶（multidirectional memory）」去反思香港人的社會創傷。[10] 不同的個體在經歷同一宗事故後，都會各自產生不盡相同的記憶。如果不同向度的記憶能夠有互相對話的空間，是有助各方在創傷中「修通」。

「多向度」不單包括不同世代的視角，更可包括不同族群的視角。

香港的社會民主運動，一向由本土華裔人口主導。2014 年雨傘運動期間，一位來自新加坡的朋友在旺角佔領區現場，向筆者問及其他少數族裔去到哪裡？筆者無言以對，心中卻是想起有一位南亞裔中年女子，經常在佔領區勇敢地遊走，甚至敢於與警方爭辯。

當然，2019 年大革命期間（尤其是清真寺被藍水洗禮後），南亞裔與華裔香港人均被共同的敵人（港共政權）更緊密地連結一起。筆者認為，今時今日的香港人，已比 2014 年的時候，有更好的準備，去為一個跨世代、跨族裔的共同體書寫創傷。

要補充的是，楊孟軒指出，其研究中特意深思的跨社群大和解，很可惜，並不可能應用於現時沒有自由的中共極權社會。執筆之際，各地香港人正在苦等 47 人案的判刑，亦已得知屠龍小隊等勇武抗爭者，在並未成功實踐武力升級的情況下，已被重判 10 至 23 年監禁。陳建民形容香港人為「受苦的共同體」時，引用梁天琦於 2017 年說的一句話：「只要有一個人受苦便是我受苦，只要有一個人被逼害便是我被逼害。」去說明共同體的意思。[11]

當今香港人現時，不單要處理 2019 年大革命帶來的創傷，還要面對整個公民社會、司法制度崩潰帶來的各個新傷口。牆內、牆外、境內、境外，各香港人因身處不同境地，而擁有不盡相同的書寫空間。要好好地書寫創傷，由「宣洩」走到「修通」，談何容易？

筆者在此提出的一些思考，希望能與那些準備啟動書寫創傷的香港人分享，邀請大家共同探索和嘗試。「書寫」不獨指以文字表達，也可以繪畫、錄像、展覽等媒介進行。如能聚合不同世代、不同族裔、帶着不同視角的香港人共同書寫，將可幫助這「共苦的共同體」在創傷中找到更多自主的空間和力量。■

創傷是一粒石子
落入名為「生活」的水中永不溶化

文／江澄

（江澄，小說作者、編輯、翻譯，現居英國西北鄉下地方。寫小說因為相信故事比道理有用）

誰知道，小心奕奕地過你的人生，堅持活得比別人好，是不是某種創傷後遺症？

出發到倫敦前，還有一堆瑣事要處理。

首先是上網更改下周柏氏抹片檢查的時間。診所提供的時間最快是兩星期後，兩星期應該夠處理弟弟的事情了吧？但那時可能太接近下次經期，不適合做。改下個月同樣日子吧，反正只是常規檢查，每年都準時做，遲一兩個月做問題不大。

然後是查看未來一星期已編排好的網上會議，對照英國時間，加拿大東岸和英國時差只是五小時，應該應付得來。

我的工作是網上私人行政助理，virtual assistant，自僱人士，有三名長期客戶，都是不想花錢聘請全職秘書但又需要有人協助處理行程和繁瑣文書工作的創業家。這種工作模式讓我可以完全在家工作，又有穩定收入，非常適合我的性格。

這次出行，我不只不用請假，我連告訴我的客戶會離境一兩星期都不需要。長久以來我都是一部手提電腦走天涯，接駁電源及無線網絡就開工，他們不需要知道我身在何處。

然後是跟朋友的約會改期，通知私人健身教練未來兩星期告假，這些當然都是用通訊軟件處理，現在等閒三五天都不用撥一通電話。

所以，當昨日我看到顯示屏出現媽媽的手提電話號碼，我就知道必定有大事發生了。

十分一秒間，我閃過兩個念頭，爸爸出事了，畢竟他年事已高；或媽媽



出事了，在街上昏倒，由陌生人送進醫院，在她的手提電話找到我的號碼……

這些都是有一天必然會發生的事，從我決定移民那天我已在心裡演習過無數次。

接聽，是媽媽的聲音，嗯是爸爸吧，我胸口一緊。

「Miranda 被車撞死，你弟弟現在一個人帶著兩個孩子在英國，六神無主，你去看看他好嗎？」

Miranda 是我的弟婦，三十八歲，我最想不到會率先離開的人。

只得兩天時間，我也趕得及出發到機場前做完所有要做的事，包括煮了兩星期的菜分裝好放進冷藏庫。

凌晨三時，我在廚房等待燉菜降溫，再將它們分裝到食物袋，Michael 下樓，看到廚房的架勢，縱使他熟知我的性格，也 O 了嘴。

他打開冷藏庫，再過來抱著我，「你什麼都準備好，未來兩星期我連出街偷食的機會都沒有？你回來會不會檢查我有沒有把它們吃光光？」

「你想出外吃隨時可以，我只是給你一個選擇。菜放在冷藏庫一兩個月都不是問題，我回來時還可以繼續吃。」

他沒有放開我。根據他的概念，我忽然離家兩星期，臨上機前一晚當然是跟他溫存，而不是躲在廚房照顧他未來兩星期的胃。

「給我二十分鐘，差不多了，我把所有鍋具放進洗碗機就上來。」

準備得那麼充足，上機的一刻，我的心情還是有點煩躁。

不論去旅行或出差，我很不喜歡生理時鐘被擾亂，影響了遊興和工作，所以近年每次要去有時差的地方，我都會提前一星期在目的地該睡覺的時間吃兩顆褪黑激素，效果很好，去哪裡都不怕 jet-lag。

這次出發得太匆忙，只吃了兩天，我強烈感受到身體還停留在多倫多的時間。

而我要幫助的是多年沒見，談不上什麼姊弟情的弟弟。

「媽，他在英國有朋友嗎？你知道我最不懂得安慰別人。」

「我不是叫你去安慰他，我只想你幫一把，教他一些日常生活的事情，你知道，一向都是 Miranda 處理家事，我現在不敢想像他的家會是什麼模樣，你去看看吧。」

而我是處理生活的高手，我知道。

下機後我先坐 Heathrow Express 到 Paddington 站，然後再轉地鐵至 High Street Kensington 下車。我以前也來過倫敦，High Street Kensington 不是購物區嗎？弟弟可以住在如此繁華又高尚的地段，足見他原本在香港當投資銀行家的收入有多豐厚。

我根據 google map，拐了幾個彎就到達弟弟的家。只是十分鐘多一點的腳程，但已完全遠離了大街的繁囂，變成幽靜的住宅區。

按門鈴時，我不禁嘆一口氣，雖然我現在住的地方很不錯，以兩口之家來說寬敞至極，但我想我應該一輩子都住不進這種真正的「豪宅」。

弟弟來開門，他的樣子沒我想像中憔悴，但撲鼻而來的氣味卻叫我皺眉。

不是酒味煙味大麻味，甚至不是體臭，只是一股髒衣服食物殘渣再混和著體溫的「人味」。

「姊。」

「嗯。」

看電影，此情此景，我們應該擁抱。差不多十年沒見了，又是在他理應最傷心脆弱的時刻。

但沒有，我做不出這麼戲劇化的動作。跟弟弟握手又太怪異，所以我只是在進門時順手輕輕拍了拍他的臂膀。他看看我，沒有其他反應。

「太暖了，你清潔又做不好，房子有一股味道。」

我去廚房找到熱水爐和恆溫器，把它調到適當的溫度。

「孩子怕冷，他們病了我會很麻煩。」

「十八度夠了，覺得冷就多穿一件衣服。他們呢？」

「都在學校，三點才下課。」

接下來的兩小時，我們清潔了廚房，把髒衣服分類好，先洗淺色棉質的。樓上幾間房間回來再處理，要出發去接放學了。

由弟弟駕車，由上機計，我到這一刻才可稍稍鬆弛，累得不得了。

「明天是 Miranda 的喪禮，你會出席吧。」

「當然會，放心，我帶了黑裙子和皮鞋。」

接下來的幾天，我逐步協助弟弟重整他的生活。找到當地的家居清潔公司，安排他們每星期來一次；教導弟弟用洗衣機吸塵機電飯煲氣炸鍋等家用電



器；跟他跑了幾次超級市場，教他買菜買家居用品；給他示範了幾款菜和意粉；將水電煤單轉到他名下；找出 Miranda 的保單；索償和跟保險公司周旋等事宜應該難不到做銀行的弟弟……

百忙中，我還協助他寫致謝卡給出席喪禮的親友，然後更要應付我本身的工作。

兩星期很快過去，弟弟的喪親假結束，要回銀行上班，再過兩天我也要回加拿大，已經待得比我預計的長，機票不能再改了。

「完了這個學期，你們回香港吧。香港有媽媽，你又可以僱菲傭。在這裡，你根本應付不了。」

「我不想放棄這個 BNO 護照。」

「你有的是錢。你在這邊的人工不及你在香港賺的三分之一，還要付重稅。回香港，做回老本行，讓孩子唸國際學校，再過幾年，待他們大一點點，送他們過來唸寄宿學校，你在香港再多拼幾年，到時你想到哪裡移民都可以。」

「孩子在這裡唸書很開心，你都看見的。」

「小孩子會適應得很快。你當初也沒想過他們會半點也不想念香港和同學們吧？」

「剛適應了，又要來一次？而且我答應了 Miranda 我們一家四口來這裡開始新生活，我們不想孩子在香港長大受教育，即使國際學校也不想。」

真理想化。我耐不住了，這段日子我筋疲力竭，還要裝模作樣掩飾我從心底對弟弟的憎恨和厭惡。我不演了。

「這個時候你來跟我說浪漫？」

「夫妻感情不只浪漫，還有承諾。」

「呀，承諾。你知道嗎，我見過不少中年喪偶的男人，尤其像你條件這麼好的，每一個都會在五年之內再婚，對象都是面貌姣好的女子，年紀比亡妻少好幾年至十年八年，男人在這方面就是比女人本事。」

「姊！」

「我說實話，只是說得早了一點。你回香港去，一年半載後如果你還沒有對象，肯定媽也會勸你快點找個人照顧你和孩子……」

弟弟是聰明人，他聽出來了，「你還是這麼憎恨媽和我，那你為什麼來幫我？」

「幫你是盡家人的責任，怕你一時接

受不了打擊做傻事，雖然我不覺得你會，但媽擔心。難道我叫一個七十多歲的老人家坐十幾小時飛機來幫你？」

「我的確有想過。」

「嗯，你有資格這樣想。」

「我跟你的情況不同。現在是意外，我沒有選擇。」

「明白呀，所以你的傷痛比我的高貴，你是天降橫禍，悲劇主角。我是攞嚟賤。」

這是媽和弟在我最痛苦最脆弱想了結自己生命時形容我的說話，尤其媽，說了一遍又一遍。

我現在親口說一次竟可渾然無感，當年我一天聽幾十遍，每次都像將玻璃碎片揉進傷口深一點，再深一點。

「你自己選擇愛上一個已婚男人，做人情婦，還天真地相信他會為你離婚。」

「那時我只有二十二歲。」

「你二十二歲，我只有十八歲。我和媽可以做什麼？」

「可以說話不那麼難聽，可以站在我的立場多一點，不是一味說我錯，攞嚟……」我說不出口了。

我更說不出口的是媽有很多具體的事情可以做。可以抱著我不說話，可以聽我說話，可以不只口裡說愛，而是行動上對我好一點。

在我得了抑鬱症後，可以偶爾陪我去覆診。當看到我從銀包中拿出差不多是三分一的薪金付診金時，心痛我一下，按著我的手，「讓我來。」

「所以兩個多星期前接到媽的電話我就是不忿，你快四十歲了，為什麼出了事，媽第一個想到要幫你？當年她有沒有一分鐘想過要幫我？為什麼每一步都是我自己走過來？創傷也要分高貴和低俗嗎？低級的就不值得幫？」

「OK，姊，如果你還恨我，對不起。也謝謝你過去兩星期幫了我這麼多。」

OK，這是我想聽到的嗎？「對不起」－過了這麼多年，聽到這句說話已再沒有意思。

「你好好想一下吧，過了這個學期回去，或暑假回去。」

「我不會。」說完後，弟弟用眼神示意我下車。

幸虧我行李不多，也不需要他幫助。

我們不活在電影的世界，平常不往還又有心結的兩姊弟不會因為一場意外



放下多年積怨，釋懷。

許久以前我已得出一個結論：成年人的生活不過是一場漫長又永不會痊愈的創傷後遺症。

不記得哪裡讀到的：創傷在我們的生活就像一粒石子落入水中，它不是糖鹽麵粉，不論你怎樣攪拌加熱，它都不會被溶化或稀釋。只是生活這盆水會越來越大，越來越多雜物跌進來，創傷佔據的空間比例上是少了，但實質體積沒有減少，仍是冷冷硬硬，長據一隅，不會消失。

而我的創傷後遺症大概是努力排列好水裡越來越多的雜物，將最大那塊石頭搬到不礙事又不顯眼的地方，盡量讓生活波瀾不興，平平靜靜。

不知道弟弟會用什麼方法處理這塊石頭，只要他不是去打破生活這盆水，把髒水潑到別人身上，人家就會當你痊愈了。其他事沒人理。

我想他會找到自己的方法，每個人都有自己的方法。而我也盡了力去幫他了。

等候上機時我買了三文治，拿出水壺和褪黑激素，本想吃過好好在機上睡覺。

但結果我沒吃。為什麼一定要在飛機上睡覺，精神爽利地下機，一到埗就像沒事人那樣工作生活？

這次我想在飛機上全程清醒，瘋狂看電影，下機才倒頭大睡，睡到晚飯時間才起床。

我連任性該在生活中有哪個位置都安排好，哈哈。

所以我一邊吃三文治，一邊不理香港時間，任性地連續發了幾個WhatsApp 給媽。

「等坐飛機回 Toronto，弟弟送我來。」

「幫他安排了做家居清潔的公司，一星期來一次，也教他做了幾道菜。」

「力勸他回香港，他拒絕。」

「琮琮銘銘兩兄弟很乖，也不覺得他們特別傷心，可能是小孩子不太懂表達情緒。學校有心理輔導跟進，你不用太擔心。」

「我相信弟弟會沒事的，你可以多打電話給他。」

「放心，每個人都會用自己的辦法熬過來。」

「不要忘記，我也熬過來了，不是嗎？」■

四手聯彈

畫／吉豆茄、瑪珂、Justin Wong、vawongsir

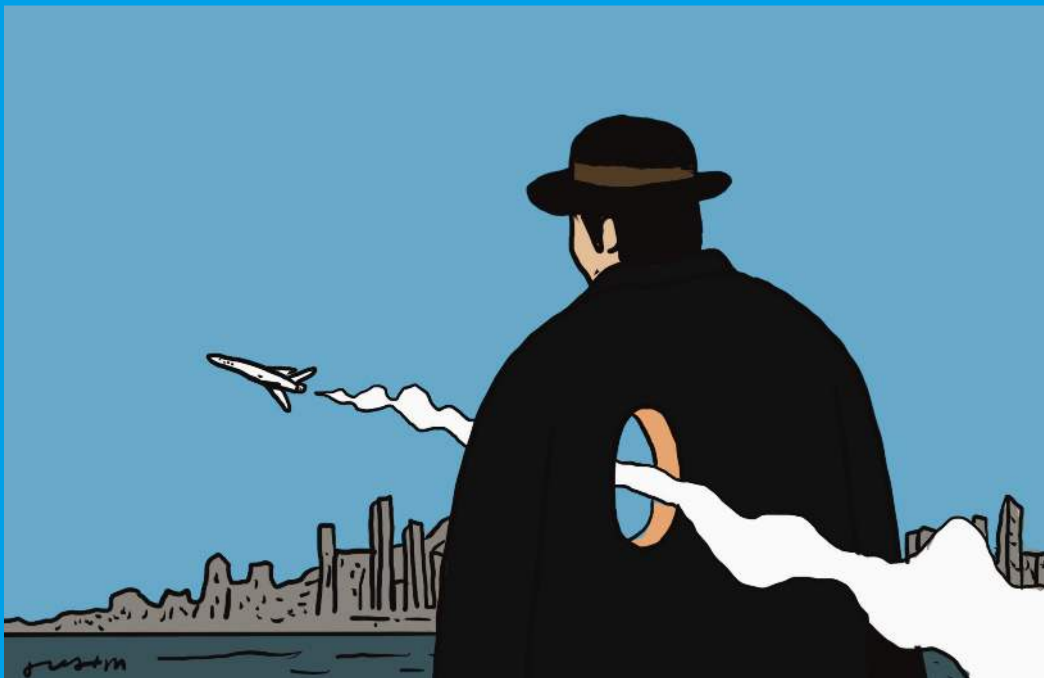


吉豆茄

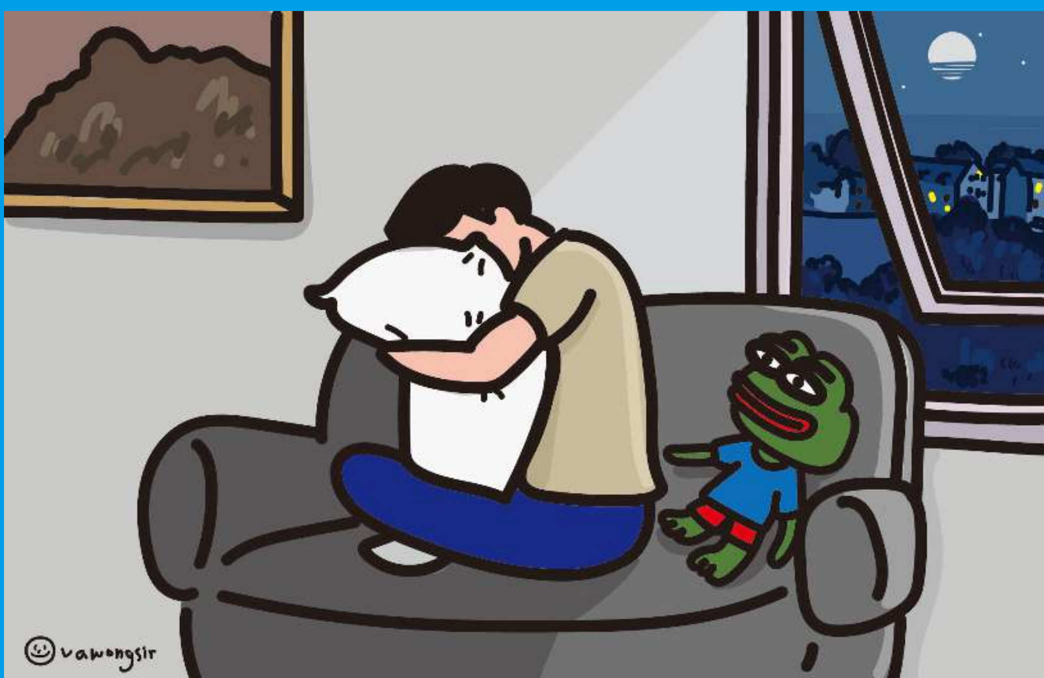


瑪珂

Justin Wong



vawongsir



離散時代序事新哲學

想像出超越國族的政治形態

文／李宇森
美國尤金郎學院（Eugene Lang College of Liberal Arts）政治系講師，紐約社會研究新學院（The New School for Social Research）政治系博士候選人，英國約克大學政治系碩士。

在二〇一九年七月上機的那一夜，我還記得是八號風球。十多個小時後，到達地球的另一方。下機一刻，內心有種抖動，好似心跳少了幾拍。我隱隱然感覺到，大概這是別離的滋味。可能以後，再也回不去那家鄉了。

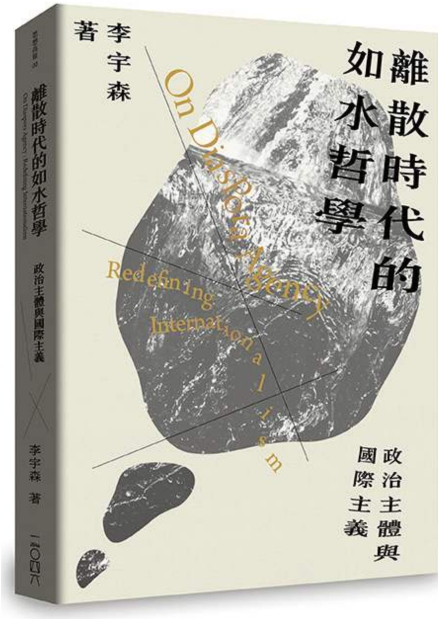
這幾年，一直在思索離散的主題，也寫過兩本書，只是一直無法連結個人的經歷，內心的掙扎和頭腦上的觀念。到底這時代經歷的離散，還可以如何被理論語言所轉化、個人與集體之間的辯證關係，如何在離散中展開新的可能，一直是我念念不忘的問題。離散既是命，也是運，福禍往往相倚。在離散的時代，如何推演著好的政治思想，發展出合乎當前時代條件的新主體和社群關係，實在是無比重要的事。

輾轉在美國參與過一些離散組織的活動，又出席過某年的香港峰會。我一方面欣喜看到海外港人努力面對新的時代挑戰，不懈地連結組織，推動互助網絡，維繫著某種國際社會的聲援網；但同時不住地憂心，在行動之外，再也看不見更大的遠景。在當前波譎雲詭的國際形勢中，再談民主與世界革命早已不知所曰。列寧在百年前擲

[1] 「資本主義世」一詞，出自 Jason W. Moore, Donna Haraway 等生態左翼的講法，用以對「人類世」這科學分期標名的偽中立性提出異議，並將資本主義批 判和全球生態災難重新連結。詳參 Christophe Bonneuil & Jean-Baptiste Fressoz, *The Shock of the Anthropocene* (London: Verso, 2017), pp. 222-252.

Donna Haraway, "Anthropocene, Capitalocene, Plantationocene, Chthulucene: Making Kin," *Environmental Humanities* 6, no. 1(2015): 159—165.https://doi. org/10.1215/22011919-3615934

Jason W. Moore (ed.), *Anthropocene or Capitalocene?: Nature, History, and the Crisis of Capitalism* (New York: PM Press, 2016).



下一句「怎麼辦？」，今日再度縈迴心頭。

在理論的森林遊走多時，漸漸覺察到故事與敘述，或者才是我們的最終救贖。今天我們所需要的，不僅是故事和記憶，還要為故事正名。全因在敘事的世界，我們才得以擺脫財產個人主義所框限的群己分界，與萬物相連，跨越生死者的國度。敘事使我們連結，使我們得以展現倫理的生命。若要建立離散政治哲學來擴充政治視野，我們不單需要敘事，也要為敘事賦予更深刻的哲學基礎。這既是為了安身立命，也是在面對生態災難與資本主義世（Capitalocene）的離散時代，尋求解殖知識生產的可能。[1]

牙買加小說家和思想家西爾維婭・溫特（SylviaWynter,1928–）曾言，人是講故事的物種，只是人常常忘了，以為自己只是眾多生物之一。[2] 人既有生物性的面向，但同時卻又跟萬物有所分別，當中的分別在於在云云萬物中，只有人類會訴說自身的故事。有了故事，人類才真的成為人。講故事的能力，像語言或者想像和記憶，固然都跟神經、身體和基因有關，但又只有人類，「作為說故事之人（storyteller），才能以故事敘述自身作為純粹生物（purelybiological）狀態而存在的。」[3] 換句話說，「人作為動物之一」的觀念，反而是因為科學敘事才得以可能。因此，人追求關於自身的科學知識，並非等於會順理成章地走進物理化約論（physicalreductionism）的死胡同，視世間一切都只是物質活動、物理方程式結果和化學反應而已，反而間接地肯定了人作為敘事者的存在狀態。冷冰冰的科學世界觀，不過是眾多敘事可能之一。

[2] Katherine McKittrick (ed.), *Sylvia Wynter: On Being Human as Praxis*, (Durham, North Carolina: Duke University Press, 2015). 另見 Pavithra Vasudevan, Margaret Marietta Ramírez, Yolanda González Mendoza & Michelle Daigle, "Storytelling Earth and Body", *Annals of the American Association of Geographers* 113 (2023): 1728–1744.

[3] Katherine McKittrick (ed.), *Sylvia Wynter: On Being Human as Praxis*, p. 11.

因此，唯有敘事能產生意義、價值、理念和身分，以至與之相關的社會、經濟、政治架構，連帶馬克思的上下層社會經濟結構論（baseandsuperstructure），大概應該要重寫一遍。語言和概念不再是經濟生產關係的產物，不再是單純服務於當前的主流生產力和生產關係，反倒是社會關係之根本，是一切經濟活動得以可能的先決條件。但我不是想重繪某種固定的歷史結構，因為這不過重覆著上述殖民系統思想的操作。反而令我感興趣的是這意義生產之意義。甚至可以說，只有當出現了敘事，人類才真的擁有自我意識，意識到自己的存在。因此我們可以說，不是人類發明了敘事，而是敘事創造了「人類」。

當然，這種黑格爾主義式的意識歷史辯證過程，很可能被視之為人類中心主義，因為看似只有人類才能站在這意識階梯的高位[4]，宛如阿里士多德（Aristotle）所言，只有人作為政治和懂得運用言語的動物，是存活在天神與萬物之間[5]。但溫特提醒我們，生物性也不過是敘事的結果，因此批判敘事也可跳出科學界對於物種邊界的牢牢劃分，改從物之集結性（assemblage）理解人，理解自然、肉身跟技術物的混合體（cyborg）[6]，超越物種邊界和人的固定本質。若然如此，敘事來產生的關係網絡和意義，正是冰冷宇宙間的點點溫情暖意。更重要的是，這些敘事使得生者與死者得以在美學世界連結，在敘事的意義王國之中，生者和死者共同組成一個新的共同體，這便是身分和公共記憶的形成。對我來說，這才是離散政治思想的福音。

曾經歷「7.21」香港元朗黑暴事件，如今已離我們而去的前記者柳俊江（1981–2024）在書中寫道，「遺忘，不一定是自然現象。因為時間，記憶消退。因為創傷，選擇忘記。因為謊言，焦點模糊。因為利益，竄改歷史」[7]。記憶和真相是長期的道德戰場，是群體和個人身分與主體性的永恆鬥爭，更是社會變革與否的希望所在。

換句話說，敘事並非單純是自由表達意見的表現，同時社會敘事也不一定盛載著自由多元之主體特質，也能被國家與資本力量馴化，變成意識形態工具。[8] 因此，強調意義生產的多元需要根本地抗拒著殖民性的人類中心觀，或者以宰制為核心的自然觀與主權中心觀，並通過敘事和再

[4] Henry Gee, "Brian Cox's Human Universe presents a fatally flawed view of evolution," The Guardian, Oct 14th, 2014, https://www.theguardian.com/science/ blog/2014/oct/14/brian-coxs-human-universe-presents-a-fatally-flawed-view-of- evolution

[5] Aristotle, Politics 1253a.

[6] Rosi Braidotti, The Posthuman, (Oxford: Polity, 2013). Donna Haraway, *Simians, Cyborgs, and Women: The Reinvention of Nature*, (London: Routledge, 1991).

[7] 柳俊江，《元朗黑夜》(香港 :Lauyeah Production Limited，2020)，頁 9。

[8] Byung-Chul Han, The Crisis of Narration (Oxford: Polity, 2024). Byung-Chul Han, *The Disappearance of Rituals: A Topology of the Present* (Oxford: Polity, 2020).

生產敘事來不斷重塑記憶和身分，從而帶來新的社會關係的想像和可能，新的自然——人——技術世界的意義網。比起阿里士多德的政治動物觀，即通過理性和語言述說價值[9]、或者鄂蘭（HannahArendt,1906–1975）視行動和創造作為體現人的平等的最重要條件[10]，我認為敘事作為言說和行動，才是更為根本的倫理關係。這也算是和應著列維納斯（EmmanuelLevinas,1906–1995）的「倫理作為第一哲學」的觀點。[11]

因此，如何以新的敘事詢喚（臺譯：召喚）出解放性離散主體，並重新想像眾多離散社群作為廿一世紀的主要政治主體力量，並跟諸多生物死物、生者死者連結成無比重要的歷史推動力。在改造生活世界的同時，正面建立離散群體在政治思想的新範式（paradigm），正是拙作試圖拋磚引玉的嘗試。

作為政治思想形態的敘事，形式上不會限於虛構故事，不是只有童話或科幻之類的才算是敘事。這是在廣義上，蓋括所有故事、神話、歷史、記憶、知識等，都可列入敘事的行列。同時，敘事作為思想方式也可跟抽象推論的理論模型區別開來，前者更強調殊別性、在地性、開放性、世界觀和知識的生產／權力關係，也不會把非抽象觀念堆砌的文本和形式排除在政治思想視野之外。因此，這是從方法論上實踐解殖，避免重複著傳統西方哲學思想套路中高舉普遍抽象，貶低多元殊別與衝突的帝國思想方式。[12]這些原則說易行難，只盼拙作《離散時代的如水哲學》能略盡綿力，嘗試理論地訴說敘事在離散政治的重要作用。

我希望敘事視野作為離散時代的新哲學，幫助我們在人工智能、人類世生態災難和全球民主倒退的動盪時代，想像出超越國族的政治形態。敘事的開放性和基進民主面向，都使得敘事共同體必然是多元眾數。只是，我提出「敘事聯邦」這政治視野，並不是期盼其能取代主權國家，能成為下世代的唯一國際秩序主體，一如有幾百年歷史的主權國形態，也不是由少數知識份子調控創作出來的理念產物，而是在無數人的建設與拉扯中形成今天的模樣。敘事聯邦不必然能取代主權國，但至少在並存時能創造出跨地域國族的身分和支援網絡，讓當前國際秩序能受到壓力，政治經濟系統能拉向我們心目中的方向，已是敘事作為政治抗爭的一大價值了。■

[9] Aristotle, *Politics*, 1253a29.

[10] Hannah Arendt, *The Human Condition* (Chicago: University of Chicago Press, 2022).

[11] Emmanuel Levinas, *Totality and Infinity* (New York: XanEdu Publishing, Inc., 1969).

[12] Walter D. Mignolo & Catherine E. Walsh, *On Decoloniality: Concepts, Analytics, Praxis* (Durham, North Carolina: Duke University Press, 2018).

Walter D. Mignolo, *The Politics of Decolonial Investigations* (Durham, North Carolina: Duke University Press, 2021).

編按：

本文摘自作者 2024 年 11 月在臺灣出版之《離散時代的如水哲學：政治主體與國際主義》前言。

《如水雜誌 Flow HK》
2024 DEC Vol.16 創傷 Trauma

編輯委員會　張崑陽、黃台仰、Kennedy Wong、鍾樂豪、鄺頌晴、江旻諺式、馮敬恩、言、千八女鬼

總　編　輯　張崑陽

編　輯　部　Matthew W.、Ashley L.、Hannah Y.

美術設計　富六六

出版發行　社團法人如水協會
106 臺灣臺北大安區仁愛路三段 29 號 8 樓之 1
電話 (02)2564 3255

印　　刷　海王印刷事業股份有限公司

初版一刷　2024 年 12 月

定　　價　新臺幣 450 元

客服信箱　contact_cs@flowhongkong.net
（如有缺頁或破損，請聯絡更換）

如水：創傷 / 張崑陽總編輯. —— 初版.—— 臺北市：社團法人如水協會，2024.12
面；　公分

ISBN 978-626-97878-9-0 （PDF）

1.CST: 社會發展 2.CST: 社會史 3.CST: 香港特別行政區

540.92　　113020391

版權所有 · 翻印必究
Printed in Taiwan

《如水 Flow HK》

http://flowhongkong.net/　flowhkmagazine　@flow_hongkong
Flow HK　@flowhk

Vol. 16
2024 DEC

創傷

TRAUMA

ISBN: 978-6-26978-789-0

9 786269 787890

社團法人如水協會
出版發行

| Printed in Taiwan | 新臺幣450元 |

版權所有 翻印必究